

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 10.07.2026 11:48:42
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af04f043ce2

УП: 38.04.01
Экономика УСЭРТ
2026.plx

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

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Г.К. Лапушинская
Лапушинская
18 мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Стратегии личностного и профессионального роста

Закреплена за кафедрой:	Государственного управления
Направление подготовки:	38.04.01 Экономика
Направленность (профиль):	Управление социально-экономическим развитием территорий
Квалификация:	Магистр
Форма обучения:	очная
Семестр:	3

Программу составил(и):

д-р филол. наук, проф., Морозова Оксана Николаевна

Тверь, 2026

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является формирование и развитие у магистрантов умения разрабатывать индивидуальную программу личностного и профессионального развития для реализации в учебной и профессиональной деятельности

Задачи :

Задачами освоения дисциплины являются:

- определение понятий личности, личностного и профессионального развития;
- формирование у магистрантов потребности саморазвития и профессионального роста, мотивации к получению новых знаний и дальнейшему самосовершенствованию в сфере учебной, научно-исследовательской и профессиональной деятельности;
- выработка навыков критического мышления для оценки и совершенствования личностного и профессионального развития, определения и достижения личных и профессиональных целей, оценки эффективности использования времени и других ресурсов для достижения поставленных целей и задач;
- расширение знаний о своих возможностях и способностях, в том числе коммуникативных.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана по направлению подготовки 38.04.01 Управление социально-экономическим развитием территории.

Для успешного освоения учебной дисциплины в качестве входных знаний магистр должен обладать знаниями в области русского языка, культуры и этики, полученными при изучении программ бакалавриата или специалитета.

Ознакомительная практика

Практика по профилю профессиональной деятельности

Современные методы обоснования и принятия управленческих решений

Управление проектами в профессиональной деятельности

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

Знания, которыми должен обладать студент после изучения дисциплины «Стратегии личностного и профессионального роста», призваны способствовать освоению дисциплин, направленных на формирование профессиональных знаний и умений, а также накоплению профессиональных навыков в период прохождения практик.

Преддипломная практика

Практика по профилю профессиональной деятельности

Организационно-экономический механизм общественного участия в управлении социально-экономическим развитием территории

Научно-исследовательская работа

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
в том числе:	
самостоятельная работа	78

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

УК-3.3: Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон; создает рабочую атмосферу, позитивный эмоциональный климат в команде

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

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

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

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

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	3

6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1.				
1.1	Тема 1. Личность и ее роль в обще-стве. Саморазвитие и само-организация личности	Лек	3	2	Дистанционные образовательные технологии
1.2	Тема 1. Личность и ее роль в обществе. Саморазвитие и самоорганизация личности	Пр	3	2	Дистанционные образовательные технологии
1.3	Тема 1. Личность и ее роль в обществе. Саморазвитие и самоорганизация личности	Ср	3	13	
1.4	Тема 2. Эффективные коммуникации. Коммуникация и общение	Лек	3	2	Дистанционные образовательные
1.5	Тема 2. Эффективные коммуникации. Коммуникация и общение	Пр	3	2	Игровые технологии
1.6	Тема 2. Эффективные коммуникации. Коммуникация и общение	Ср	3	13	
1.7	Тема 3. Эффективное общение как основа личностного и профессионального роста.	Лек	3	2	Дистанционные образовательные технологии

1.8	Тема 3. Эффективное общение как основа личностного и профессионального роста.	Пр	3	2	Информационные технологии Технологии
1.9	Тема 3. Эффективное общение как основа личностного и профессионального роста.	Ср	3	13	
	Раздел 2.				
2.1	Тема 4. Взаимодействие личности и профессиональной организации.	Лек	3	4	Дистанционные образовательные
2.2	Тема 4. Взаимодействие личности и профессиональной организации.	Пр	3	4	Дистанционные образовательные
2.3	Тема 4. Взаимодействие личности и профессиональной организации.	Ср	3	13	
2.4	Тема 5. Основы управления временем (тайм-менеджмент)	Лек	3	2	Дистанционные образовательные
2.5	Тема 5. Основы управления временем (тайм-менеджмент)	Пр	3	2	Информационные технологии
2.6	Тема 5. Основы управления временем (тайм-менеджмент)	Ср	3	13	
2.7	Тема 6. Постановка целей: личностных и профессиональных. Методы и этапы целеполагания.	Лек	3	3	Дистанционные образовательные технологии
2.8	Тема 6. Постановка целей: личностных и профессиональных. Методы и этапы целеполагания.	Пр	3	3	Дискуссионные технологии
2.9	Тема 6. Постановка целей: личностных и профессиональных. Методы и этапы целеполагания.	Ср	3	13	

Список образовательных технологий

1	Традиционная лекция
2	Игровые технологии
3	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
4	Дистанционные образовательные технологии
5	Проблемная лекция
6	Информационные (цифровые) технологии
7	Технологии развития критического мышления

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Задание: Работа в малых группах по упражнению.

Посмотрите предложенный видеотрейлер, после обсуждения в группе ответьте на следующие вопросы:

- 1) Кто являлся лидером диалогического взаимодействия? В чем это выражалось?
- 2) Какая фраза (какое речевое действие) является отправной точкой для

развертывания конфликта в диалоге?

3) Какие методы и техники аргументирования использовали участники диалога? Можно ли считать их речевые действия удачными (эффективными)? Если нет, предложите свои варианты.

Задание. Подберите пословицы, поговорки, высказывания знаменитых людей

1) о значении в жизни человека таких личных качеств, как Упорство,

Целеустремленность, Настойчивость.

2) о значении в жизни человека такого понятия как Время.

Составьте небольшие выступления, объясните смысл поговорки (пословицы, афоризма), приведите примеры.

Задание. Выберите одну из предложенных тем.

1) Мой профессиональный идеал

2) Социальный статус и социальная значимость профессии: всегда ли они совпадают?

Подготовьте небольшое выступление (до 3-4 минут).

При подготовке ответьте на следующие вопросы: Какие качества (профессиональные и личные) являются для Вас наиболее значимыми для определения «профессионального идеала»? Встречались ли Вам люди (Ваши знакомые, коллеги, начальники, родители), которые соответствуют этим критериям? Приведите примеры. Что Вы должны изменить в самом себе, чтобы приблизиться к желаемому образу? (для первой темы)

Что такое «социальный статус» и «социальная значимость»? Каковы социальный статус и социальная значимость у выбранной Вами профессии? Повлияли ли эти характеристики на выбор Вашей профессии? Какие профессии и специальности являются наиболее востребованными в Тверской области? Каковы социальный статус и социальная значимость этих профессий? (для второй темы)

Задание. Подготовьтесь к дискуссии на тему: «Какие специалисты нужны нашему городу (нашей области)?».

Вопросы для обсуждения:

- Что означает сегодня понятие «Конкурентноспособный специалист»? Какими профессиональными и личными качествами он должен обладать?

- Какие профессии и специальности востребованы в нашем городе (нашей области)?

- Какие факторы, по Вашему мнению, влияют на выбор профессии, специальности?

Задание: Подготовьте реферат по одной из предложенных тем:

1. Общение и взаимное восприятие партнеров.

2. Барьеры общения (коммуникативные, перцептивные и интерактивные).

3. Психологическое воздействие и манипулирование.

4. Эмпатия, рефлексия как способы восприятия и понимания людьми друг друга при общении.

5. Деловая коммуникация: ее роль, виды и функции.

6. Сущность и особенности профессионального саморазвития.

7. Профессиональная деформация личности в процессе профессиональной деятельности.

8. Стратегии разрешения конфликтов.

9. Психологические причины конфликтов в общении.

10. Роль тайм-менеджмента в профессиональном развитии специалиста.

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Индикатор УК-3.3 Разрешает конфликты и противоречия при деловом общении на основе учета интересов всех сторон; создает рабочую атмосферу, позитивный эмоциональный климат в команде

Задание. Решите кейсы.

1. Руководитель говорит женщине «бальзаковского» возраста, что он уже второй раз справляется о нужном документе. Она отвечает: «Я хочу сделать как можно лучше. Если я не устраиваю Вас, скажите прямо!». Варианты ответов руководителя:

А. Не нервничайте, не вижу повода.

Б. Вам трудно работать со мной, может с возрастом у меня характер портится.

В. Почему Вы делаете такие выводы?

Г. Я знаю, что вы старательны. Наверное, я не сказал Вам, как срочно нужен этот документ

2. Вы ведете переговоры. Партнер опоздал на встречу на 8 минут. Ваша реакция ...
- А. выражу опоздавшему свое недовольство
 - Б. выразительно посмотрю в момент его появления на часы
 - В. через шутку выражу свое недоумение
 - Г. сделаю вид, что ничего не произошло, сразу перейду к делу

Критерии и шкала оценивания:

Правильный ответ - 1 балл

Неправильный ответ - 0 баллов

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

Задание. Дайте характеристику и время выполнения для следующих видов целей:

оперативные

тактические

стратегические

Характеристика:

- стать лучшим молодым ученым страны, открыть в университете исследовательскую лабораторию, основать собственную научную школу;
- сдать летнюю сессию (экзамены и зачеты), закончить текущий курс обучения в университете;
- закончить обучение в университете, получить диплом магистра, поступить в аспирантуру, начать работу над кандидатской диссертацией.

Время выполнения:

- от 5 до 10 лет;
- в течение года (до конца текущего года);
- от 1 до 3 лет.

Критерии и шкала оценивания:

Задание выполнено верно - 3 балла

Задание выполнено неверно или нет ответа - 0 баллов

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

Задание. 1) Соотнесите понятия с соответствующими характеристиками:

1. знания

2. умения

3. навыки

а) готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе полученных знаний

б) компоненты практической деятельности, проявляющиеся при выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем упражнения (повторения без повтора)

в) результат познания действительности; коллективный опыт человечества; отражение действительности

Критерии и шкала оценивания:

Правильный ответ (за каждую верно соотнесенную пару «понятие – его характеристика»; максимальное количество баллов – 1,5) - 0,5 балла

Неправильный ответ - 0 баллов

2) Выберите правильный вариант ответа:

а) Нехватка времени:

1. ведет к быстрой утомляемости и потере концентрации
2. ведет к эмоциональному напряжению
3. все ответы верны

б) Для того, чтобы успевать сделать все домашние задания, необходимо:

1. ежедневно заниматься учебой, тратя на это хотя бы час времени
2. заниматься только в выходные дни, выполняя сразу все домашние задания
3. заниматься учебой только тогда, когда что-то задали

в) Обрести и улучшить профессиональные навыки вам поможет:

1. самообразование
2. участие в научно-исследовательских работах университета
3. практика

Критерии и шкала оценивания:

Правильный ответ - 0,5 балла

Неправильный ответ - 0 баллов

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

Задание. Выберите соответствующие понятию характеристики:

1)

1. перцепция
2. коммуникация
3. интеракция

а) взаимовлияние и взаимодействие между людьми в процессе общения;

б) процесс восприятия, способствующий взаимопониманию участников общения;

в) специфический обмен информацией, процесс передачи эмоционального и интеллектуального содержания.

Критерии и шкала оценивания:

Правильный ответ (за каждую верно соотнесенную пару «понятие – его характеристика»; максимальное количество баллов – 1,5) - 0,5 балла

Неправильный ответ - 0 баллов

2)

Деловая коммуникация:

а) обязательность контактов всех участников общения, независимо от их симпатий и антипатий;

б) необязательность контактов всех участников общения

в) предметно-целевое содержание коммуникации;

г) свободный характер контактов, несоблюдение этикетных норм

д) соблюдение формально-ролевых принципов взаимодействия, с учетом должностных ролей, прав и функциональных обязанностей, придерживаясь при этом субординации и делового этикета

Правильный ответ (за каждую верно соотнесенную пару «понятие – его характеристика»; максимальное количество баллов – 1,5) - 0,5 балла

Неправильный ответ - 0 баллов

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

Задание.

1) Укажите правильную последовательность этапов целеполагания:

а) выбрать подходящую методику целеполагания, определить потребности и мотивы, реализовать методику

б) определить потребности и мотивы, выбрать подходящую методику целеполагания, реализовать методику

в) реализовать методику, определить потребности и мотивы, выбрать подходящую методику целеполагания

2) Выберите правильный вариант ответа: целеполагание – это:

а) осознанный процесс выбора и постановки целей, определяющий жизненную стратегию развития

б) осознанный или неосознанный процесс выбора и постановки целей, определяющий жизненную стратегию развития

в) неосознанный процесс выбора и постановки целей, определяющий жизненную стратегию развития

Критерии и шкала оценивания:

Правильный ответ - 0,5 балла

Неправильный ответ - 0 баллов

Трансформация баллов в оценку:

Более 51% баллов - оценка «зачтено».

Менее 50% баллов – «не зачтено».

Форма проведения промежуточной аттестации: устная или письменная.

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинг не предусмотрен

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Иванова, Болдогоев, Борчанинова, Развитие потенциала сотрудников: Профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации, Москва: ООО "Альпина Паблишер", 2016, ISBN: 978-5-9614-4582-4, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=107782
Л.1.2	Авдеев, Оптимизация личностных преимуществ: психологические возможности, Москва: ООО "КУРС", 2014, ISBN: 978-5-905554-39-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=62460

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Жигилий О., Глотова А., Борчанинова Э., Болдогоев Д., Иванова С., Савина М., Развитие потенциала сотрудников: профессиональные компетенции, лидерство, коммуникации, Москва: Альпина Паблишер, 2016, ISBN: 978-5-9614-4582-4, URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=81814
Л.2.2	Авдеев, Оптимизация личностных преимуществ: психологические возможности, Москва: ООО "КУРС", 2019, ISBN: 978-5-905554-39-1, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=354702

Л.2.3	Сотникова, Управление персоналом: деловая карьера, Москва: Издательский Центр РИО, 2018, ISBN: 978-5-369-01455-4, URL: https://znanium.com/catalog/document?id=372060
-------	---

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	База данных «Электронные журналы издательства Taylor & Francis (более 1000 наименований)» - Доступ открыт к полным текстам журналов текущего года и всем полным текстам архивных номеров. https://www.tandfonline.com/ :
Э2	База статистических данных «Регионы России» Росстата - http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1138623506156 :
Э3	База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент - https://www.cfin.ru/rubricator.shtml :
Э4	Единый архив экономических и социологических данных http://sophist.hse.ru/data_access.shtml :
Э5	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - http://ecsocman.hse.ru :
Э6	Университетская информационная система РОССИЯ https://uisrussia.msu.ru/ :

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Google Chrome
3	ОС Linux Ubuntu
4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
5	Adobe Acrobat Reader
6	OpenOffice

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	БД Scopus
2	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)
3	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
4	Репозиторий ТвГУ
5	ЭБС «ZNANIUM.COM»
6	ЭБС ТвГУ
7	ЭБС BOOK.ru
8	ЭБС «Лань»
9	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
10	ЭБС «ЮРАИТ»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
Б-245	комплект учебной мебели, компьютеры, коммутатор

Б-221	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, интерактивная доска
Б-224	комплект учебной мебели, компьютеры
Б-228	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, экран
Б-338	комплект учебной мебели, компьютеры, переносные ноутбуки, МФУ, блок бесперебойного питания

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания к выполнению реферативных работ:

Цель реферативной работы: Подготовка к освоению материала по теме реферативной работы

Задачи реферативной работы:

ознакомиться с мнениями и разнообразием представления материала по изучаемой теме;

отметить единства и разночтения мнений по изучаемым проблемам;

выявить взаимосвязи между изучаемым и изученным материалом;

подготовить (выбрать основное содержание и логически упорядочить) материал для изучения темы и последующего самостоятельного повторения.

Требования к выполнению и оформлению письменных работ:

объем – не более 5 страниц;

список литературы и ссылки с указанием страниц – обязательны.

Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Личность и ее роль в современном обществе.
2. Понятия «личностное развитие», «профессиональное развитие».
3. Знания, умения и навыки и их роль в саморазвитии личности.
4. Коммуникация и общение: соотношение понятий
5. Структура общения: коммуникация, интеракция, перцепция.
6. Барьеры в общении, их характеристика
7. Функции коммуникации
8. Общая модель коммуникации и ее разновидности.
9. Вербальная и невербальная коммуникации.
10. Принципы успешной коммуникации.
11. Причины возникновения и способы преодоления конфликтов в профессиональной среде.
12. Понятие «конфликт», его структура и функции.
13. Понятие «тайм-менеджмент» и его роль в саморазвитии личности.
14. Целеполагание: постановка личных и профессиональных целей.
15. Методы и этапы целеполагания.

Организуя свою работу по освоению дисциплины, обучающиеся должны:

– использовать рекомендуемый режим и характер учебной работы по изучению дисциплины, по практическому применению изученного материала, по выполнению заданий в ходе текущего и промежуточного контроля, по использованию информационных технологий и др.;

– ознакомиться с методическими указаниями по дисциплине, перечнем учебно-методических изданий, рекомендуемых для подготовки к занятиям и выполнения самостоятельной работы, а также с методическими материалами на бумажных и/или электронных носителях, выпущенных кафедрой.

Самостоятельная работа студентов, предусмотренная учебным планом должна

соответствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формировать навыки исследовательской работы и ориентировать студентов на умение применять теоретические знания на практике.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Работа с источниками, указанными в разделе основной и дополнительной литературы. В ходе изучения дисциплины обучающимся необходимо использовать: материалы, представленные преподавателем в ходе аудиторных занятий; источники, указанные в разделе основной и дополнительной литературы и др.

2. Самостоятельное изучение тем дисциплины. В ходе самостоятельного изучения материала обучающиеся могут оформлять конспекты по изучаемой теме, которые повышают качество освоения материала, а также подготовиться к проведению промежуточной аттестации. Для наглядности и удобства запоминания материала рекомендуется активно использовать при конспектировании рисунки, схемы и таблицы.

3. Подготовка к занятиям. В ходе подготовки к занятиям обучающиеся должны следовать методическим рекомендациям преподавателя, учитывая что часть вопросов выносится на обсуждение на занятиях. Одной из основных форм текущего контроля подготовки обучающихся к занятиям является устный ответ, доклад, презентация, контрольное тестирование, выполнение ситуационных заданий и др.

4. Подготовка к промежуточной аттестации. При подготовке к промежуточной аттестации обучающиеся должны опираться на учебный материал, полученный в ходе занятий, а также на процесс самостоятельного изучения дисциплины. В ходе промежуточной аттестации оценивается степень сформированности компетенций, указанных в рабочей программе по дисциплине. При этом учитываются результаты самостоятельной работы и результаты текущего контроля.