

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности
Дата подписания: 22.07.2026 16:27:08
Уникальный программный ключ:
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 38.03.04 ГМУ
2026.plx

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

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ООП
Г.К. Лапушинская

18 мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Стратегии личностно-профессионального развития

Закреплена за кафедрой:	Государственного управления
Направление подготовки:	38.03.04 Государственное и муниципальное управление
Направленность (профиль):	Региональное и муниципальное управление
Квалификация:	Бакалавр
Форма обучения:	очная
Семестр:	5

Программу составил(и):

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

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины «Стратегии личностно-профессионального развития» является формирование и развитие у студентов 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 студентов 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.В

Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Русский язык и культура речи

Управление человеческими ресурсами

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

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

Управление карьерой и технология эффективного трудоустройства

Организационно-управленческая практика

Научно-исследовательская работа

Этика государственной и муниципальной службы

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Часов по учебному плану	72
в том числе:	
самостоятельная работа	38

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

УК-6.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

УК-6.2: Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

УК-6.3: Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

УК-6.4: Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития

5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
зачеты	5

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	Личность и ее роль в обществе. Саморазвитие и самоорганизация личности	Пр	5	6	
1.2	Личность и ее роль в обществе. Саморазвитие и самоорганизация личности	Ср	5	6	
1.3	Эффективные коммуникации. Коммуникация и общение	Пр	5	6	
1.4	Эффективные коммуникации. Коммуникация и общение	Ср	5	6	
1.5	Эффективное общение как основа личностного и профессионального роста.	Пр	5	6	
1.6	Эффективное общение как основа личностного и профессионального роста.	Ср	5	8	
1.7	Взаимодействие личности и профессиональной организации.	Пр	5	4	
1.8	Взаимодействие личности и профессиональной организации.	Ср	5	6	
1.9	Основы управления временем (тайм-менеджмент)	Пр	5	6	
1.10	Основы управления временем (тайм-менеджмент)	Ср	5	6	
1.11	Постановка целей: личностных и профессиональных. Методы и этапы целеполагания.	Пр	5	6	
1.12	Постановка целей: личностных и профессиональных. Методы и этапы целеполагания.	Ср	5	6	

Образовательные технологии

Дистанционные образовательные технологии

Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
3	Информационные (цифровые) технологии
4	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)
5	Технологии развития критического мышления

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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.

Шкала оценивания Критерии оценивания

3 балла Выступление студента соответствует всем требованиям, предъявляемым к публичным выступлениям, приведены примеры, подтверждающие истинность тезиса.

2 балла Выступление студента в целом соответствует требованиям, предъявляемым к публичным выступлениям, приведены примеры, подтверждающие истинность тезиса.

0 баллов Нет ответа или выступление не отвечает требованиям, предъявляемым к публичному выступлению

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)

Шкала оценивания Критерии оценивания

3 балла Выступление студента соответствует всем требованиям, предъявляемым к публичному выступлению. Даны ответы на все вопросы задания, приведены примеры, раскрыты основные понятия (идеал, профессиональные качества, социальный статус, социальная значимость), дана оценка своим личным и профессиональным качествам, сделаны обоснованные выводы

2 балла Выступление студента в целом соответствует требованиям,

предъявляемым к публичным выступлениям. Даны ответы почти на все вопросы задания, приведены примеры, есть затруднения в раскрытии основных понятий и в формулировке выводов.

0 баллов Нет ответа или выступление не соответствует предъявляемым требованиям (по структуре и содержанию)

Задание: Подготовьте реферат по одной из предложенных тем

Шкала оценивания Критерии оценивания

5 баллов Студент способен самостоятельно осуществить поиск материала по предложенной теме, обобщить и критически оценить результаты. Делает обоснованные выводы относительно полученных результатов, оформляет реферативную работу в соответствии с требованиями, предъявляемыми к работам такого типа

4 балла Студент способен самостоятельно осуществить поиск материала по предложенной теме, обобщить и критически оценить результаты, полученные отечественными и зарубежными исследователями. Имеет небольшие затруднения с обоснованием выводов, оформляет реферативную работу в соответствии с требованиями, предъявляемыми к работам подобного типа

2 балла Студент способен при подсказке осуществить поиск материала по предложенной теме. Имеет затруднения с обоснованием выводов. Оформление реферативной работы не полностью соответствует методическим требованиям к работам подобного типа

0 баллов Задание не выполнено

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?

Шкала оценивания Критерии оценивания

6 баллов Студент ответил на все вопросы задания, аргументировал свою позицию, выделил наиболее значимые профессиональные и личные качества современного специалиста, назвал факторы, влияющие на выбор профессии, выявил самые востребованные в регионе специальности. Студент способен самостоятельно осуществить поиск материала по предложенной теме, делает обоснованные выводы.

4 балла Студент ответил на все вопросы задания, частично аргументировал свою позицию, в целом верно выделил наиболее значимые профессиональные и личные качества современного специалиста, назвал факторы, влияющие на выбор профессии, выявил самые востребованные в регионе специальности. Студент способен самостоятельно осуществить поиск материала по предложенной теме.

2 балла Студент ответил не на все вопросы, частично аргументировал свою позицию. Студент способен при подсказке осуществить поиск материала по предложенной теме. Затрудняется с выделением значимых качеств современного специалиста и факторов, влияющих на выбор профессии, не может назвать самые востребованные в регионе специальности.

0 баллов Ответ неправильный или нет ответа

8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Индикатор УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

Задание. Заполните таблицу:

Виды целей	Их характеристика	Время выполнения
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.

Шкала оценивания Критерии оценивания

3 балла Таблица заполнена верно

0 баллов Таблица заполнена неверно или нет ответа

Индикатор УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

Задание. 1) Соотнесите понятия с соответствующими характеристиками:

1. знания а) готовность сознательно и самостоятельно выполнять практические и теоретические действия на основе полученных знаний
2. умения б) компоненты практической деятельности, проявляющиеся при выполнении необходимых действий, доведенных до совершенства путем упражнения (повторения без повтора)
3. навыки в) результат познания действительности; коллективный опыт человечества; отражение действительности

Шкала оценивания Критерии оценивания

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

0 баллов Неправильный ответ

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

Шкала оценивания Критерии оценивания

0,5 балла Правильный ответ

0 баллов Неправильный ответ

Индикатор УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

Задание. 1 Выберите правильный вариант:

Дайте определение термину «саморазвитие (самосовершенствование)».

1 процесс самостоятельного развития человеком в себе профессионально-личностных качеств и навыков

2 способность самой личности работать над собой

3 способность личности рассуждать о собственных поступках

Шкала оценивания Критерии оценивания

0,5 балла Правильный ответ

0 баллов Неправильный ответ

б) Назовите социальные условия формирования и развития навыков профессионально-личностного роста

1 Семья и воспитание

2 Профессиональное образование

3 Мотивация личности

4 Темперамент личности

5 Социальная среда

Шкала оценивания Критерии оценивания

0,5 балла Правильный ответ

0 баллов Неправильный ответ

Индикатор УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального 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

Шкала оценивания Критерии оценивания

0,5 балла Правильный ответ

0 баллов Неправильный ответ

Трансформация баллов в оценку:

Более 51% баллов - оценка «зачтено».

Менее 50% баллов – «не зачтено».

8.3. Требования к рейтинг-контролю

Рейтинговый контроль знаний осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе обучения в ТвГУ

Распределение баллов по видам работы в рамках рейтинговой системы:
 Работа в семестре (100 баллов), в том числе:
 - текущий контроль 60 баллов
 - модульный контроль 40 баллов
 Итого: 100 баллов

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

Рекомендуемая литература

Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Зюзина Н. Н., Личностный рост и саморазвитие: техники и стратегии: курс лекций, Липецк: Липецкий ГТУ, 2022, ISBN: 978-5-00175-138-0, URL: https://e.lanbook.com/book/314084

Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	База статистических данных «Регионы России» Росстата - http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1138623506156 :
Э2	База данных Research Papers in Economics (самая большая в мире коллекция электронных научных публикаций по экономике включает библиографические описания публикаций, статей, книг и других информационных ресурсов) - https://edirc.repec.org/data/derasru.html :
Э3	Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - http://ecsocman.hse.ru :
Э4	База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент - https://www.cfin.ru/rubricator.shtml :
Э5	http://www.slovari.ru - Сайт Института русского языка им. В.В. Виноградова РАН и издательства «Азбуковник». Постоянно действует бесплатная справочная служба. :
Э6	http://gramota.ru/ - Портал Грамота.Ру является одним из наиболее авторитетных источников информации. Законодательство о РЯ. Проверка грамотности on-line. Правописание и культура речи. Подборка ссылок на словари и др. ресурсы по русскому языку. Бесплатная справочная служба русского языка.:
Э7	База данных Минэкономразвития РФ «Информационные системы Министерства в сети Интернет» - http://economy.gov.ru/minec/about/systems/infosystems/ :

Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Adobe Acrobat Reader
3	Google Chrome
4	WinDjView
5	ABBYY Lingvo x5

6	OpenOffice
7	VLC media player
8	Mozilla Firefox
9	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
10	ОС Linux Ubuntu

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Архивы журналов издательства Annual Reviews
2	Polpred.com (обзор СМИ)
3	ИПС «Законодательство России»
4	Журналы American Physical Society (APS)
5	Электронная коллекция книг Оксфордского Российского фонда
6	БД Scopus
7	Журналы American Institute of Physics (AIP)
8	Журналы American Chemical Society (ACS)
9	Журналы издательства Taylor&Francis
10	Репозиторий ТвГУ
11	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
12	ЭБС ТвГУ
13	ЭБС BOOK.ru
14	ЭБС «Лань»
15	ЭБС IPRbooks
16	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
17	ЭБС «ЮРАИТ»
18	ЭБС «ZNANIUM.COM»
19	СПС "КонсультантПлюс"
20	СПС "ГАРАНТ"

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
Б-221	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, интерактивная доска
Б-245	комплект учебной мебели, компьютеры, коммутатор

11. 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: соотнесение 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.

Примерные темы рефератов

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.

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.

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.