

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 13.07.2026 14:57:26  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 04.04.01 Химия  
AX 2025.plx

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



Утверждаю:

руководитель ООП

Никольский В.М.

28 мая 2026г.

Рабочая программа дисциплины

**Стратегии личностного и профессионального развития**

|                           |                                         |
|---------------------------|-----------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой:   | <b>"Социальная работа и педагогика"</b> |
| Направление подготовки:   | <b>04.04.01 Химия</b>                   |
| Направленность (профиль): | <b>Аналитическая химия</b>              |
| Квалификация:             | <b>Магистр</b>                          |
| Форма обучения:           | <b>очная</b>                            |
| Семестр:                  | <b>3</b>                                |

Программу составил(и):

*канд. психол. наук, доц., Мороз Мария Владимировна*

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины является создание организационно-педагогических условий для формирования у обучающихся системных знаний об основах профессионального и личностного развития и самосовершенствования, формирование универсальных компетенций, позволяющих актуализировать стратегию личностного и профессионального развития и самосовершенствования с учетом потребностей рынка труда и мегатрендов будущего.

### Задачи :

1. Создание педагогических условий для осознания студентами своих профессиональных целей, необходимости личностно-профессионального развития.
2. Формирование знаний о механизмах развития, саморазвития.
3. Формирование универсальных компетенций, детерминирующих личностное и профессиональное развитие и самосовершенствование
4. Научить оценивать требования рынка труда с целью построения профессиональной карьеры.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.В

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

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

Освоение данной дисциплины предшествует практике производственной и преддипломной практике, обеспечивает возможность выбора профессиональной траектории.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 3 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 108   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| самостоятельная работа    | 93    |

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

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: |
|----------------------------|

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №   | Наименование разделов и тем                                             | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|------------|
|     | Раздел 1. Содержание                                                    |             |      |       |            |
| 1.1 | Профессионально-личностное развитие: теоретико-методологические основы  | Пр          | 3    | 6     |            |
| 1.2 | Профессионально-личностное развитие: теоретико-методологические основы  | Ср          | 3    | 30    |            |
| 1.3 | Hardskills/ softskills –stratego= развитие конкурентоспособной личности | Пр          | 3    | 6     |            |
| 1.4 | Hardskills/ softskills –stratego= развитие конкурентоспособной личности | Ср          | 3    | 33    |            |
| 1.5 | Кризисы профессионально-личностного развития                            | Пр          | 3    | 3     |            |
| 1.6 | Кризисы профессионально-личностного развития                            | Ср          | 3    | 30    |            |

### Список образовательных технологий

|   |                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.) |
| 2 | Игровые технологии                                                                                                                     |
| 3 | Технологии развития критического мышления                                                                                              |
| 4 | Проектная технология                                                                                                                   |
| 5 | Информационные (цифровые) технологии                                                                                                   |

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Вопросы для самостоятельной работы

1. Современная концепция дифференциально-диагностического подхода (Е.А. Климова)
2. Психодинамический подход к профессиональному становлению личности (З.Фрейд, А.Адлер)
3. Типологический подход к проблеме профессионального развития личности. (Теория Дж. Голланда).
4. Сценарная теория выбора профессии (Э.Берна).
5. Возрастные особенности профессионального самоопределения.
6. Закономерности профессиональной адаптации.
7. Кризис профессионального саморазвития: причины, пути развития.

8. Креативная личность: понятие, признаки, приемы развития профессиональной креативности.
9. Индивидуальные образовательные траектории: исторический опыт.
10. Варианты саморазвития: риски и перспективы.
11. Современные подходы к проектированию программ профессионального самосовершенствования.

#### Задания для оценки уровня сформированности компетенций

Планируемый образовательный результат : УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), оптимально их использует для успешного выполнения порученного задания

Типовые контрольные задания для оценивания компетенций:

1. На основе результатов психодиагностики уровня развития эмпатии, уровня тревожности, стрессоустойчивости и др разработать дорожную карту «Повышение уровня EQ»

2. Используя технику «Колесо баланса» оценить ресурсы, обозначать приоритетные задачи развития

Критерии оценивания:

Высокий уровень - 5: студент правильно выполнил задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Средний уровень -4:

Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Минимальный уровень- 2 балла. При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Планируемый образовательный результат :УК-6.2 Определяет приоритеты профессионального роста и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки по выбранным критериям

Типовые контрольные задания для оценивания компетенций:

1. На основе результатов психодиагностики профессионально-важных качеств химика смоделировать траекторию личностного роста.

2. Используя Методы планирования:

SMART; PRIMER проработать несколько жизненных целей; разработать профессиональную траекторию

Критерии оценивания:

Высокий уровень - 5: студент правильно выполнил задание. Показал отличные владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Средний уровень -4:

Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Минимальный уровень- 2 балла. При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала

Планируемый образовательный результат: УК-6.3 Выстраивает гибкую

профессиональную траекторию, используя инструменты непрерывного образования, с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда

Типовые контрольные задания для оценивания компетенций:

1. Проанализировать контексты и вызовы профессиональной деятельности современного химика (нормативно-правовой; социально-экономический, технологический.
2. Форсайт регионального рынка труда, социальный заказ). К чему должны готовить в университете, учитывая обозначенные выше контексты. Составить модель «Химик будущего».

Критерии оценивания: Высокий уровень - 5: студент правильно выполнил задание. Показал отличное владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Средний уровень -4:

Студент выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие владения навыками применения полученных знаний и умений при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала.

Минимальный уровень- 2 балла. При выполнении задания студент продемонстрировал недостаточный уровень владения умениями и навыками при решении профессиональных задач в рамках усвоенного учебного материала

## **8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

Вопросы для подготовки к зачету:

1. Профессиональное становление: основные понятия.
2. Основные подходы и авторы изучения проблемы профессионального становления личности.
3. Изменение личности в процессе профессионализации.
4. Стадии профессионального развития личности.
5. Ресурсность профессионального развития.
6. Теории профессионального развития. Концепция профессионального развития Д. Сьюпера, теория профессионального выбора.
7. Модель профессионального развития личности и модель адаптивного функционирования.
8. Профессиональное саморазвитие как процесс изменения компонентов: мотивационно-целевого, когнитивного, эмоционально-волевого, конструктивно-деятельностного, рефлексивного и результативного.
9. Понятие о психическом выгорании в процессе профессиональной деятельности. Синдром психического выгорания как следствие профессионального стресса.

## **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

Рейтинг-контроль не предусмотрен.

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

**Рекомендуемая литература**

### Основная

| Шифр  | Литература                                                                                                                                                                         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.1.1 | Зеер, Сыманюк, Психология профессионального развития, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-14387-4, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/541417">https://urait.ru/bcode/541417</a> |
| Л.1.2 | Мандель Б. Р., Психология стресса, Москва: ФЛИНТА, 2019, ISBN: 978-5-9765-2005-9, URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/122652">https://e.lanbook.com/book/122652</a>           |

### Дополнительная

| Шифр  | Литература                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.2.1 | Кибанов, Ворожейкин, Захаров, Коновалова, Конфликтология, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-018746-4, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=429969">https://znanium.com/catalog/document?id=429969</a> |
| Л.2.2 | Пикулева, Психология самопрезентации личности, Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, ISBN: 978-5-16-006926-5, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=430796">https://znanium.com/catalog/document?id=430796</a>            |

### Перечень программного обеспечения

|   |                                         |
|---|-----------------------------------------|
| 1 | Adobe Acrobat Reader                    |
| 2 | Google Chrome                           |
| 3 | Многофункциональный редактор ONLYOFFICE |
| 4 | ОС Linux Ubuntu                         |

### Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

|    |                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------|
| 1  | Репозиторий ТвГУ                                                 |
| 2  | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) |
| 3  | ЭБС ТвГУ                                                         |
| 4  | ЭБС BOOK.ru                                                      |
| 5  | ЭБС «Лань»                                                       |
| 6  | ЭБС IPRbooks                                                     |
| 7  | ЭБС «Университетская библиотека онлайн»                          |
| 8  | ЭБС «ЮРАИТ»                                                      |
| 9  | ЭБС «ZNANIUM.COM»                                                |
| 10 | СПС "КонсультантПлюс"                                            |
| 11 | СПС "ГАРАНТ"                                                     |

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Тема 1. Профессионально-личностное развитие

Профессиональное развитие. Становление профессионализма человека и проблемы профессионального развития личности. Понятие о профессионализме. Профессионализации - уровень индивида, уровень личности, уровень субъекта

деятельности и уровень индивидуальности.

Психологическая модель профессии. Стадии профессионального развития личности. Фазы развития профессионала по Е.А. Климову. Дифференциально-диагностический подход к профессиональному развитию личности (Е.А. Климов). Концепция Д. Сьюпера. Личностно-развивающий подход профессионального развития (Л.М. Митина). Единство личного и профессионального развития как взаимодополняющих процессов на разных этапах онтогенеза (Л.М. Митина). Модель профессионального развития личности и модель адаптивного функционирования. Развитие профессиональной Я-концепции. Самоопределение, самоопределение и самореализация личности. Профессиональная подготовка.

Вопросы для практического занятия (панельная дискуссия):

1. Контексты профессиональной деятельности современного химика (нормативно-правовой; социально-экономический, технологический)
2. Профессиональная подготовка химика. ФГОС ВО по направлению подготовки Химия (магистратура). Компетенции.
3. Профессиональные стандарты. Профессиограмма. Профессионально-важные качества.
4. «Химик будущего»: необходимые и достаточные компетенции. Социальный заказ региона. Требования рынка труда. Кого/как должны готовить вузы.
5. Мегатренды будущего.
6. Психические процессы, свойства и состояния в структуре личности профессионала. Метапрограмма.

Тема 2. Hard skills/soft skills – stratego= развитие конкурентоспособной личности  
Интегральные характеристики конкурентоспособной личности. Направленность личности. Компетентность личности (психологическое содержание и условия развития). Виды профессиональной компетентности (Маркова А.К.).

Soft skills:

1. Умение работать в команде: коммуникативные навыки, управление конфликтами. Диагностика коммуникативных умений и навыков (КОС – 2). Практическое занятие – практикум с элементами тренинга коммуникативных умений и навыков.
3. Креативное мышление: креативность и ее диагностика (тест Торренса; батарея тестов «Творческое мышление» опросник креативности Джонсона и др); методы решения творческих задач. Практическое занятие –практикум с элементами тренинга креативности.
4. Планирование: индивидуальные траектории обучения. Построение карьеры. Методы планирования: SMART; PRIMER. На основе результатов психодиагностики профессионально-важных качеств химика смоделировать траекторию личностного роста. Используя Методы планирования: SMART; PRIMER проработать несколько жизненных целей; разработать профессиональную траекторию.

5. Личный бренд.

Примерные темы для подготовки проектов:

- Химик в субъектной позиции (на примере великих химиков)
- Химия головного мозга и депрессия: профилактика
- Химия счастья: руководство к действию и др.
- Правильное питание: биохимические основы;
- Химия жизни;
- Antiage: химический аспект;
- Биоэнергетика: миф или реальность;
- Гликация: вещества и их основное действие. Возможные способы решения проблемы и их профилактика.

Тема 3. Кризисы профессионально-личностного развития

Эмоциональный интеллект: самоконтроль, эмпатия, мотивация. Модели эмоционального интеллекта. Модель социального и эмоционального интеллекта. Синдром эмоционального выгорания. Стресс. Стрессогенность. Стресс-менеджмент. Саморегуляция.

Методики саморегуляции. Профилактика. Психологическая диагностика

1. Практическое занятие –практикум с элементами тренинга стрессоустойчивости
2. По результатам диагностики уровня эмпатии, уровня тревожности и др. подготовить дорожную карту повышения уровня EQ.