

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ
Директор Шилов С.П.
«28» сентября 2020 г.



ТРЕНИНГ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ

Рабочая программа
для обучающихся направления 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: заочная

Черкасова И. И. Тренинг успешной карьеры. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта, форма обучения заочная. Тюмень, 2020

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Тренинг успешной карьеры [электронный ресурс] / Режим доступа: <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Актуальность дисциплины определяется необходимостью формирования у студентов целостного представления о проблеме карьерного развития, обеспечение развития у студентов профессиональной позиции в практической работе при решении комплексных задач, связанных с трудовой деятельностью.

Цель дисциплины – формирование готовности студентов к непрерывному личностному и профессиональному росту, проектированию карьеры.

Основные задачи дисциплины:

1. Познакомить студентов с технологиями проектирования карьеры, сопровождения профессионального развития личности.
2. Расширить системное видение перспектив успешной реализации своего личностного потенциала в будущей профессиональной деятельности.
3. Сформировать умения по проектированию собственной карьеры, личностного и профессионального развития.

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Тренинг успешной карьеры» входит в блок ФТД – факультативные дисциплины.

Освоение курса «Тренинг успешной карьеры» будет способствовать мотивации студентов на личностный и профессиональный рост, освоению приемов и способов карьерного развития.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Планируемые результаты обучения: (знаниевые/функциональные)
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели (овладение технологиями SWOT-анализа).
	Умеет создавать и достраивать индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования (технологии проектирования ИОТ, карьерное проектирование); рационально распределять временные и информационные ресурсы (овладение технологиями тайм-менеджмента); обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития (self skills).

2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		7	7
Общая трудоёмкость	зач. ед	2	2
	час.	72	72

Из них:		
Аудиторные занятия (всего)	16	16
Лекции	16	16
Практические занятия		
Лабораторные занятия		
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу обучающегося	56	56
Вид промежуточной аттестации	Зачёт	Зачёт

3. Система оценивания

Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии

№	Виды оцениваемой работы	Количество баллов	
		Текущий контроль	Промежуточный контроль
1.	Работа на практических занятиях	0-63	-
2.	Выполнение заданий по СРС	0-37	-

Промежуточная аттестация может быть выставлена с учетом совокупности баллов, полученных обучающимся в рамках текущего контроля.

Перевод баллов в оценки (зачет)

№	Баллы	Оценки
1.	0-60	Не зачтено
2.	61-100	Зачтено

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.				
		Всего	Виды аудиторной работы (академические часы)			Иные виды контактной работы
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные/практические занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7

1.	Профессиональное самоопределение и карьера.	9	2			
2.	Исследовательские методы научного знания о планировании карьеры. Методы психологии в планировании карьеры.	9	2			
3.	Понятие и содержание карьеры.	9	2			
4.	Профессиональное развитие и карьера. Профессиональная компетентность и компетенция как условие успешной карьеры.	9	2			
5.	Понятие карьерных ориентаций	9	2			
6.	Основы построения карьеры. Психотехнологическое обеспечение карьеры. Имидж, репутация и карьера. Критерии оценки специалиста.	9	2			
7.	Тренинг базовых навыков эффективной коммуникации.	9	2			
8.	Тренинг самопрезентации	9	2			
	Итого (часов)	72	16			

4.2. Содержание дисциплины по темам

4.2.1. Лекционный курс

Не предусмотрен.

4.2.2. Планы практических занятий

Практическое занятие №1.

Тема: Профессиональное самоопределение и карьера.

План занятия

1. Психология профессионального самоопределения.
2. Типы профессиональных карьер.
3. Выбор профессии как проектирование профессионального жизненного пути.
4. Явления проектирования и планирования профессионального самоопределения в юношеском возрасте.
5. Классификация профессий, психологические признаки ее построения. Цели применения классификации профессий.
6. Профорентация как комплексная социальная проблема.
7. Профорентация как система.

Практическое занятие №2.

Тема: Исследовательские методы научного знания о планировании карьеры.

Методы психологии в планировании карьеры.

План занятия

1. Классификация методов исследования и планирования карьеры. Группа общенаучных методов: наблюдение, эксперимент, моделирование. Достоинства и недостатки методов. Качественные методы: анализа документов, биографический, дневниковый, автобиографический.

2. Собственно психологические методы: интроспективные, психофизиологические, социально-психологические, возрастно-психологические, анализ продуктов деятельности, тестирование, психосемантические. L-, T-, Q – данные, эмпирические: констатирующий эксперимент; психодиагностические (тесты, сочинение, беседа).

3. Конкретные методики исследования и планирования карьеры: опросник «Якоря карьеры» Э.Шейна (диагностика индивидуальной иерархии карьерных ориентаций); «Сочинение о моей жизни через 10 лет» Т.П.Мараловой (диагностика уровня осознанности карьерных ориентаций); опросник «ССП-98» В.И.Моросановой (стиль саморегуляции поведения), методика А.В.Карпова «Диагностика индивидуальной меры развития свойства рефлексивности»(изучение уровня рефлексии); методика Е.Б.Фанталовой «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах».

Практическое занятие №3.

Тема: Понятие и содержание карьеры..

План занятия

1. Определение понятия карьера. Карьера как результат активного процесса, отражающий представления субъекта о себе, собственном пути личностного развития и профессионального служения.

2. Основные аспекты карьеры. Логика карьерного цикла в организации. Упражнение «Лестница карьеры».

3. Структурные и динамические характеристики карьеры. Диагностика профессионального поля: определение узла возможностей, точки ресурса.

4. Самопрезентация в профессиональном поле. Закрепление и продвижение в профессиональном поле. Способы выживания в профессиональном поле. Самоуправление в профессиональном плане.

5. Конкурентноспособность и правила её повышения.

6. Психологический настрой в управлении карьерой. Работа с целями.

7. Типология карьеры. Возможные области карьеры: Стимулы карьеры. Личные качества, необходимые для построения карьеры.

Практическое занятие №4.

Тема: Профессиональное развитие и карьера. Профессиональная компетентность и компетенция как условие успешной карьеры.

План занятия

1. Развитие человека как субъекта труда, карьера и профессиональный жизненный путь.

2. Этапы (стадии) развития человека как субъекта труда в онтогенезе.

3. Жизненный путь профессионала, варианты профессиональных карьер.

4. Нормативные кризисы профессионального развития личности.

5. Система профессиональных ценностей, профессиональных интересов, направленности личности, общетрудовых умений (умений планирования собственной деятельности, самоконтроля, саморегуляции, волевых усилий по преодолению препятствий, трудностей и др.).

6. Профессиональная компетентность и компетенция как условие успешной карьеры.

Практическое занятие №5.

Тема: Понятие карьерных ориентаций

План занятия

1. Карьерные ориентации как структурный элемент профессиональной карьеры личности.
2. Иерархия карьерных ориентаций
3. Факторы, определяющие выбор карьерной ориентации.

Практическое занятие №6.

Тема: Основы построения карьеры. Психотехнологическое обеспечение карьеры. Имидж, репутация и карьера. Критерии оценки специалиста.

План занятия

1. Основные решения, принимаемые для построения карьеры.
2. Мероприятия, обеспечивающие восхождение по социальной лестнице - самореклама; налаживание личных связей; приобретение универсальных навыков; стимулирование психики; обеспечение условий для работы; накопление ресурсов; забота о внешности и манерах.
3. Варианты протекания карьеры.
4. Фазы в стремлении к успеху.
5. Направления развития своей карьеры. Блоки умений. Мотивация на взаимодействие. Самопрезентация. Отработка навыков убеждения, аргументации. Работа с агрессией, давлением, манипуляцией.
6. Типы стратегий в карьере.
7. Имидж и репутация.
8. Критерии оценки специалиста.

Практическое занятие №7.

Тема: Тренинг базовых навыков эффективной коммуникации.

План занятия

Занятие проходит в форме тренинга.

Приветствие.

Разминка. «И раз, и два, и три...»

Упражнения. «Молекулы», «Комплимент», «Паровозик», «Ассоциации», «Контакты».

«Конкурс ораторов». «Надувная кукла». «Спутанные цепочки».

Рефлексия. «Спасибо за приятное занятие», «Солнышко».

Практическое занятие №8.

Тема: Тренинг самопрезентации.

План занятия

Занятие проходит в форме тренинга.

Приветствие.

Разминка. «Мы - похожи».

Упражнения. Игра «Кто быстрее». «Чемодан в дорогу». «Я – подарок человечеству».

«Должен или выбираю».

Рефлексия. «Цветик-многоцветик».

4.2.3. Образцы средств для проведения текущего контроля

Практические задания. Самостоятельная работа.

Задание 1: составьте информационную профиограмму для профессии, в которой вы собираетесь трудиться после окончания университета.

Задание 2: пройдите исследование преобладающих мотивов трудовой деятельности профессионала на основе мотивационного теста Хекхаузена (см. Собчик Л.Н., 1997, с. 255-267).

Задание 3: составьте модель карьерных компетенций для той профессии, которой вы планируете заниматься. Подберите поведенческие индикаторы, сформируйте комплекс диагностических инструментов.

Задание 4: подготовьте проект оценки профессиональной успешности для разных видов труда (на примере собственной будущей профессии).

Задание 5: разработайте проект системы прогнозирования профессиональной пригодности для конкретной профессии с выделением желательных ПВК или компетенций и возможных противопоказаний.

Задание 6 «Проектирование карьеры»: разработайте план карьерного роста для определенной возрастной или социальной группы; индивидуальный план карьерного роста.

Задание 7: разработайте модель профессиональной мобильности современного специалиста с последующей ее презентацией и «защитой»; подготовьте обоснование программы развития профессиональной мобильности будущего специалиста в период вузовского обучения.

Задание 8: пройдите исследование выраженности мотивов достижения успеха и избегания неудачи с помощью опросника А.Мехрабиана (см. Магомед-Эминов М.Ш. //Практикум по психодиагностике.: Изд-во МГУ, 1988, с.88).

Задание 9: с помощью интервью соберите сведения у представителей разных профессий о причинах снижения работоспособности к концу рабочего дня, о субъективных переживаниях и о поведенческих проявлениях утомления.

Задание 10: разработайте программу профилактики профессиональных деформаций и деструкций для определенной профессии (для планируемой профессиональной деятельности).

Задание 11: Составление кроссворда по основным понятиям курса (не менее 20 слов).

Темы для эссе

1. Расскажу о себе
2. Это моя будущая профессия
3. Я – идеальный, Я – реальный
4. Где и как искать идеи для карьеры?
5. Интуиция при принятии решений.
6. Как сделать успешную карьеру, не растратив при этом душевные и физические силы.
7. Самоанализ возможностей
8. Надо ли всегда в карьере стремиться к власти и руководящим должностям?
9. Как планировать своё рабочее время, сберегать его и эффективно использовать.
10. Как усилить своё стремление к цели.

Темы для рефератов

1. Карьера как основа жизненного пути
2. Признаки успешной карьеры
3. Индивидуальный план карьеры работника
4. Конкурентоспособность работника
5. Психологические ловушки, в которых гибнут блестящие карьеры.
6. Особенности женской карьеры в современном бизнесе.
7. Особенности карьеры в российских условиях
8. Локус контроля и карьерный инсайт.
9. Психология успеха.
10. Стиль и навыки поведения, необходимые для успеха в организации.

Тестовые задания

1. Поступательное продвижение личности в какой-либо сфере деятельности, изменение навыков, способностей, квалификационных возможностей и возможностей вознаграждения, связанное с деятельностью – это:

- а) профессиональное обучение
- б) деловая карьера
- в) деловая оценка персонала

2. Управление деловой карьерой является:

- а) стимулом к труду
- б) формой развития персонала
- в) разновидностью кадрового планирования
- г) а, б, в

3. Специализированной или неспециализированной может быть карьера:

- а) внутриорганизационная
- б) межорганизационная
- в) а) и б)

4. Неспециализированная карьера характерна для:

- а) российской модели персонала
- б) японской модели персонала
- в) американской модели персонала

5. Традиционной для российских организаций является карьера:

- а) специализированная
- б) неспециализированная

6. Подъем на более высокую ступень структурной иерархии характерен для карьеры:

- а) скрытой
- б) горизонтальной
- в) ступенчатой
- г) вертикальной

7. Этап карьеры в возрастном диапазоне от 45 до 65 лет называется этапом:

- а) продвижения
- б) сохранения
- в) завершения

8. Карьерограмма – это:
- а) требования к результатам труда руководителей и специалистов, необходимым для должностного роста
 - б) типовой маршрут профессионально-квалификационного продвижения для каждой категории руководителей и специалистов
 - в) описание работы на каждой ступени типичной карьеры руководителя или специалиста

9. Ресурс внутриорганизационной карьеры обычно выше:

- а) в крупной организации
- б) на малом предприятии
- в) на среднем предприятии

10. Набор приемов и процедур для перемещения сотрудников внутри организации

– это:

- а) кадровый аудит
- б) кадровый контроллинг
- в) кадровая логистика
- г) текучесть кадров

11. Управление карьерой следует начинать:

- а) в возрасте старше 25 лет
- б) в возрасте старше 30 лет
- в) при приеме на работу
- г) при увольнении с первой работы

12. Цели карьеры:

- а) устанавливаются на этапе становления
- б) меняются с возрастом
- в) устанавливаются службой управления персоналом

13. В процессе собеседования при приеме на работу вопросы о перспективах карьерного роста должен задавать:

- а) сам работник
- б) представитель организации-работодателя
- в) а) и б)

14. В процессе управления карьерой необходимо стремиться гармонизировать:

- а) цели, потребности и возможности человека и организации
- б) организационную культуру и орг. структуру
- в) индивидуальную и коллективную мотивацию к труду

15. В управленческой практике России наблюдается переко в пользу управленческой карьеры:

- а) рабочих
- б) управленческого персонала
- в) топ-менеджеров

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

№	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1	Профессиональное самоопределение и карьера.	Выполнение практических заданий Эссе Самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений
2	Исследовательские методы научного знания о планировании карьеры. Методы психологии в планировании карьеры.	Выполнение практических заданий Самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений
3	Понятие и содержание карьеры.	Выполнение практических заданий Самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений
4	Профессиональное развитие и карьера. Профессиональная компетентность и компетенция как условие успешной карьеры.	Выполнение практических заданий Реферат Самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений
5	Понятие карьерных ориентаций	Выполнение практических заданий Самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений
6	Основы построения карьеры. Психотехнологическое обеспечение карьеры. Имидж, репутация и карьера. Критерии оценки специалиста.	Выполнение практических заданий Самостоятельное изучение материала, подготовка сообщений
7	Тренинг базовых навыков эффективной коммуникации.	Выполнение тренинговых упражнений
8	Тренинг самопрезентации	Выполнение тренинговых упражнений

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма промежуточной аттестации - зачёт.

Примерные вопросы к зачёту:

1. Методология исследования карьеры.
2. Понятие карьеры. Карьера и самореализация.
3. Основные аспекты карьеры.
4. Типы стратегий в карьере:
5. Варианты протекания карьеры:
6. Стимулы карьеры.

7. Личные качества, необходимые для построения карьеры
 8. Варианты развития и карьеры
 9. Направления развития своей карьеры.
 10. Образование и карьера.
 11. Профессия и карьера.
 12. Виды профессий.
 13. Цели и критерии личностного и профессионального роста.
 14. Проблема личностной эффективности в профессиональной деятельности.
- Понятия «компетентность», «компетенции», «ключевые показатели деятельности».
15. Работа с психологическими барьерами эффективной карьеры.
 16. Работа над принятием ответственности.
 17. Развитие внутренней мотивации.
 18. Модели анализа, планирования и управления развитием карьеры.
 19. Проактивность. Подчинение действий собственным целям.
 20. Самоорганизации и действие на основе приоритетов.
 21. Навыки эффективного взаимодействия.
 22. Решение задач управленческого процесса с использованием навыков эффективного взаимодействия и самоорганизации.

6.2. Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

Карта критериев оценивания компетенций

	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	Знает свои личные ресурсы, возможности и ограничения для достижения поставленной цели (овладение технологиями SWOT-анализа). Умеет создавать и достраивать индивидуальную траекторию саморазвития при получении основного и дополнительного образования (технологии проектирования ИОТ, карьерное проектирование); рационально распределять временные и информационные	Устные ответы на семинарах, зачете. Выполнение практических заданий. Дискуссия, тест, реферат, тренинговые упражнения	Демонстрирует способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей, необходимых для успешного построения карьеры; демонстрирует знания методов планирования собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития деятельности и требований рынка труда; оценивает свои ресурсные возможности и выбирает стратегии личного развития

		ресурсы (овладение технологиями тайм-менеджмента); обобщать и транслировать свои индивидуальные достижения на пути реализации задач саморазвития (self skills).		
--	--	---	--	--

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

1. Исаченко, И. И. Основы самоменеджмента : учебник / И.И. Исаченко. — Москва : ИНФРА-М, 2017. — 312 с. — (Высшее образование). - ISBN 978-5-16-005304-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/673030> – Режим доступа: по подписке.

7.2. Дополнительная литература:

1. Сотникова, С. И. Управление персоналом: деловая карьера: Учебное пособие/С.И.Сотникова, 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : ИЦ РИОР, НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 328 с. (Высшее образование) ISBN 978-5-369-01455-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/501180> – Режим доступа: по подписке.

2. Как управлять своей карьерой / пер. с англ. - Москва : Альпина Паблишер, 2020. - 244 с. - (Гид HBR). - ISBN 978-5-9614-3795-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1220241> – Режим доступа: по подписке.

7.3. Интернет-ресурсы: не предусмотрены

7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Знаниум - <https://new.znanium.com/>

Лань - <https://e.lanbook.com/>

IPR Books - <http://www.iprbookshop.ru/>

Elibrary - <https://www.elibrary.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

"ИВИС" (БД периодических изданий) - <https://dlib.eastview.com/browse>

Электронная библиотека Тюмгу - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Платформа для электронного обучения MicrosoftTeams.

Бесплатное и условно-бесплатное программное обеспечение, установленное в аудиториях: 7-Zip, AdobeAcrobatReader, GIMP, ModelVisionStudium, GoogleChrome, MozillaFirefox, OpenOffice.org, UVScreenCamera, UVSoundRecorder, SMathStudioDesktop, Inkscape, MyTestX, WinVDIG, OracleVirtualBox, AdobeMediaPlayer, Kompozer.

Лицензионное программное обеспечение, установленное в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

- Учебные аудитории для проведения практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: мультимедийные аудитории, укомплектованные таким оборудованием, как проектор NEC VT59, документ камера Aver Vision C130, проекционным экраном.
- Помещения для самостоятельной работы обучающихся (компьютерные классы) оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде вуза.
- Лаборатории, оснащенные лабораторным оборудованием, для реализации данной дисциплины не предусмотрены.