

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 17.09.2023  
Уникальный программный ключ:  
e68634da050325a9234284dd96b4f0f8b288e139

ФГАОУ ВО «Тюменский государственный университет»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора филиала  
Шитиковым П.М.  
РАЗРАБОТЧИК  
Крицкий И.Н.

**ТРЕНИНГ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ**  
Рабочая программа  
для обучающихся по направлению подготовки  
44.03.05. Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
профиль подготовки (специализация)  
История; обществознание  
форма обучения очная

## **1. Планируемые результаты освоения дисциплины**

### **1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:** УК-3; УК-6

### **1.2. Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения:**

#### **Знания:**

Знает основы организации социального взаимодействия, в т.ч. с учетом возрастных, гендерных особенностей;

Знает современные технологии взаимодействия, с учетом основных закономерностей возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий, особенностей социализации личности;

Знает способы самоанализа и самооценки собственных сил и возможностей; стратегии личностного развития;

Знает методы эффективного планирования времени;

Знает эффективные способы самообучения и критерии оценки успешности личности.

#### **Умения:**

Умеет организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, развивая активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности участников социального взаимодействия;

Умеет создавать безопасную и психологически комфортную среду, защищая достоинство и интересы участников социального взаимодействия;

Умеет определять задачи саморазвития и профессионального роста, распределять их на долгосредне- и краткосрочные с обоснованием их актуальности и определением необходимых ресурсов;

Умеет планировать свою жизнедеятельность на период обучения в образовательной организации;

Умеет анализировать и оценивать собственные силы и возможности; выбирать конструктивные стратегии личностного развития на основе принципов образования и самообразования.

#### **Навыки:**

Владеет методами организации конструктивного социального взаимодействия;

Владеет способами организовывать, управлять ситуациями общения, сотрудничества, с учетом возрастного и индивидуального развития, социальных, этноконфессиональных и культурных различий его участников;

Владеет приемами целеполагания, планирования, реализации необходимых видов деятельности;

Владеет приемами оценки и самооценки результатов деятельности по решению профессиональных задач;

Владеет инструментами и методами управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей.

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Таблица 1

Очная форма обучения

| Вид учебной работы                                                                                            |          | Всего<br>(ак.ч.) | Кол-во часов в семестре (ак.ч.) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|---------------------------------|
|                                                                                                               |          |                  | 6 семестр                       |
| Общая<br>трудоемкость                                                                                         | зач. ед. | 2                | 2                               |
|                                                                                                               | ак.ч.    | 72               | 72                              |
| Из них:                                                                                                       |          |                  |                                 |
| Часы аудиторной работы (всего):                                                                               |          | 20               | 20                              |
| Лекции                                                                                                        |          | —                | —                               |
| Практические занятия                                                                                          |          | 20               | 20                              |
| Лабораторные / практические занятия по подгруппам                                                             |          | —                | —                               |
| Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося |          | 52               | 52                              |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)                                                     |          | Зачет            | Зачет                           |

## 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

Очная форма обучения

| №         | Тематика учебных встреч                                                                                          | Виды аудиторной работы<br>(в ак.час.) |                      |                                                 | Итого аудиторных ак.часов по теме |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|
|           |                                                                                                                  | Лекции                                | Практические занятия | Лабораторные/практические занятия по подгруппам |                                   |
| 1         | 2                                                                                                                | 3                                     | 4                    | 5                                               | 6                                 |
| 6 семестр |                                                                                                                  |                                       |                      |                                                 |                                   |
| 1         | Профессиональное самоопределение и карьера.                                                                      |                                       | 2                    |                                                 | 2                                 |
| 2         | Исследовательские методы научного знания о планировании карьеры. Методы психологии в планировании карьеры.       |                                       | 2                    |                                                 | 2                                 |
| 3         | Понятие и содержание карьеры.                                                                                    |                                       | 2                    |                                                 | 2                                 |
| 4         | Профессиональное развитие и карьера. Профессиональная компетентность и компетенция как условие успешной карьеры. |                                       | 2                    |                                                 | 2                                 |
| 5         | Понятие карьерных ориентаций                                                                                     |                                       | 2                    |                                                 | 2                                 |
| 6         | Основы построения карьеры.                                                                                       |                                       | 4                    |                                                 | 4                                 |

|   |                                                                                                    |  |           |  |           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------|--|-----------|
|   | Психотехнологическое обеспечение карьеры. Имидж, репутация и карьера. Критерии оценки специалиста. |  |           |  |           |
| 7 | Тренинг базовых навыков эффективной коммуникации.                                                  |  | 4         |  | 4         |
| 8 | Тренинг самопрезентации.                                                                           |  | 2         |  | 2         |
|   | <b>Итого (ак.часов)</b>                                                                            |  | <b>20</b> |  | <b>20</b> |

#### 4. Система оценивания

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

Обучающиеся, не набравшие 61 балла в течении семестра, или не согласные с оценкой, полученной по итогам текущего контроля в семестре, проходят промежуточную аттестацию в форме:

– очная форма обучения: 6 семестр - зачет.

Зачет принимается в виде собеседования по вопросам.

При проведении промежуточной аттестации результаты, полученные обучающимся в семестре, переводятся в формат традиционной оценки в соответствии со шкалой перевода баллов:

– от 0 до 60 баллов – «не зачтено»;

– от 61 до 100 баллов – «зачтено».

#### 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

##### 5.1 Литература:

- 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>

##### Дополнительная литература:

- 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>
- 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>

##### 5.2 Электронные образовательные ресурсы:

Не предусмотрены

#### 6. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Знаниум - <https://new.znanium.com/>
- Лань - <https://e.lanbook.com/>

- IPR Smart - <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/>
- ЭБС «Юрайт» - <https://urait.ru/>
- Российская государственная библиотека (РГБ) - <https://www.rsl.ru/>

## **7. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства**

MS Office, платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

## **8. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины**

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональный компьютер.

Аудитория для самостоятельной работы оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры.