

Пояснительная записка

Объем дисциплины 3 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

| Компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|---|--|
| УК-6- Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки | ИД-1 _{ук-6} устанавливает цели и приоритеты собственной деятельности при планировании реализации траектории профессионального развития. ИД-2 _{ук-6} : определяет образовательные потребности и способы совершенствования собственной деятельности на основе самооценки | Знать: теоретико-методологические основы самоорганизации, профессионального развития и построения профессиональной карьеры Уметь: определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста, оценивать собственные (личностные, ситуативные, временные) ресурсы, выбирать способы преодоления личностных ограничений на пути достижения целей в отношении построения профессиональной карьеры Владеть: действиями по самооцениванию личностного потенциала, приемами самодиагностики в сфере профессионального развития и построения карьеры, тайм-менеджмента, опытом проектирования гибкой профессиональной траектории в с учетом накопленного опыта профессиональной деятельности и динамично изменяющихся требований рынка труда, опытом отбора техник самоорганизации для реализации собственной деятельности в отношении построения профессиональной карьеры. |

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Самоорганизация личности. Понятие самоорганизации личности. Психологические основы самоорганизации личности, потребности в самореализации и самосовершенствовании. Тайм- менеджмент. Планирование и организация своего времени. Способность принимать решения в трудных ситуациях. Феномен ответственности. Основные качества Личности, способствующие самоорганизации и их формирование. Роль внутренней активности личности. Выработка жизненной позиции, стиля жизни, жизненной стратегии. Самооценка личности. Рефлексивные механизмы самоорганизации и саморазвития.

Тема 2. Психологические факторы построения карьеры и профессионального развития. Содержание понятия карьеры, карьерные мотивы и цели. Личностное, профессиональное самоопределение. Личностный рост, личностный потенциал.

Человека как субъект профессионального самоопределения. Профессиональная направленность: структура, факторы формирования. Потребность в профессиональном самоопределении. Профессия как ценность. Стадии профессионального становления личности. Основные стадии и этапы индивидуальной карьеры. Личностные приоритеты профессионального и карьерного развития. Внутренние и внешние основания профессионализации. Человеческий и социальный потенциал. Планирование и организация профессионального развития. Факторы построения карьеры. Кризисы профессионального развития. Проблема профессионального выгорания. Профессиональное здоровье.

Тема 3. Технологии управления своей профессиональной карьерой. Принципы управления профессиональной карьерой. Самодиагностика профессионального развития, оценки карьерных устремлений и ориентаций. Профессиограмма и карьерограмма. Собеседование при приеме на работу: психологические приемы самопрезентации. Адаптация на новом рабочем месте и закрепление в профессии. Профессиональные и карьерные обязательства. Развитие конкурентоспособности. Психологические приемы управления своей профессиональной карьерой, поддержания и укрепления профессионального здоровья. Лист персональной карьеры. Самооценка и экспертные оценки. Предупреждение деструктивного профессионального развития. Профилактика профвыгорания. Развитие самоэффективности.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических/контрольных работ (выбрать) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

Основная литература:

1. Балакшина, Е. В. Психология профессий и карьеры : учебное пособие / Е. В. Балакшина. — Тверь : ТвГТУ, 2016. — 84 с. — ISBN 978-5-7995-0842-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/227036>.
2. Бедина, В. Ю. Психология карьеры личности : учебное пособие / В. Ю. Бедина. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-00078-286-

6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/137560>.
3. Зеер, Э. Ф. Психологическое профессиоведение : учебное пособие / Э. Ф. Зеер, М. В. Зиннатова. — Екатеринбург : РГППУ, 2019. — 135 с. — ISBN 978-5-8050-0682-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/222443>.
4. Макеев, В. А. Психология социального взаимодействия : учебное пособие для вузов / В. А. Макеев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 276 с. — ISBN 978-5-507-49112-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/405563> (дата обращения: 08.05.2024).
5. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 320 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538720> (дата обращения: 08.05.2024).
6. Мириуца, Е. В. Психология карьеры: практикум : учебное пособие / Е. В. Мириуца. — Тамбов : ТГУ им. Г.Р.Державина, 2021. — 88 с. — ISBN 978-5-00078-416-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177100>.
7. Орлова, О. М. Профессиональное и личностное самоопределение: материалы к практическим занятиям : учебно-методическое пособие / О. М. Орлова. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2022. — 48 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/283007>.
8. Семышева, В. М. Психология профессионального развития : учебно-методическое пособие / В. М. Семышева. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/305063>. (дата обращения: 13.05.2023).
9. Толстых, Л. Р. Социальная психология личности и групп : учебное пособие / Л. Р. Толстых. — Чита : ЗабГУ, 2021. — 118 с. — ISBN 978-5-9293-2969-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/271811> (дата обращения: 08.05.2024).
10. Чумакова, Т. Н. Психология профессиональной деятельности и саморазвития : учебник / Т. Н. Чумакова. — Персиановский : Донской ГАУ, 2021. — 320 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/216779>. (дата обращения: 13.05.2023).
11. Юртаева, Н. И. Проектирование карьерного роста : учебно-методическое пособие / Н. И. Юртаева. — Казань : КНИТУ, 2019. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-2628-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/166228>. (дата обращения: 13.05.2023).

Дополнительная литература:

1. Психология безопасности в социальном взаимодействии : учебное пособие / И. В. Кольцова, В. В. Долганина, О. С. Никабадзе, О. В. Хилько. — Ставрополь : СГПИ, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-907425-58-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/201203>.
2. Социальная психология : учебник и практикум для вузов / И. С. Клецина [и др.] ; под редакцией И. С. Клециной. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. —

345 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17000-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536755>.

3. Бунькова, И. П. Психология социального взаимодействия : учебное пособие / И. П. Бунькова, М. Ю. Болгова. — Липецк : Липецкий ГТУ, 2022. — 114 с. — ISBN 978-5-00175-148-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/339893> (дата обращения: 08.05.2024). Акопов, Г. В. Диагностика профессионального сознания : методические указания / Г. В. Акопов, И. В. Архипова. — Самара : СГСПУ, 2016. — 44 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/200996>.
4. Карпинский, К. В. Современные методы психологической диагностики : методические рекомендации / К. В. Карпинский, А. М. Колышко, Т. В. Парфёнова ; под редакцией К. В. Карпинского. — Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2022. — 398 с. — ISBN 978-985-582-500-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/296324>.
5. Прикладные технологии профессионального психологического сопровождения : коллективная монография / под редакцией Е. П. Кораблиной [и др.]. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А. И. Герцена, 2021. — 104 с. — ISBN 978-5-8064-2994-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/252446>.
6. Психология успеха в профессиональной деятельности : учебное пособие / составитель Т. И. Куликова. — Тула : ТГПУ, 2017. — 120 с. — ISBN 978-5-903978-57-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/101519>.
7. Технологии проектирования профессиональной деятельности : учебно-методическое пособие / составитель С. В. Королева. — Екатеринбург : УрГПУ, 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7186-1015-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/182658>.

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) *Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации*- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) *Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»* - URL: <http://window.edu.ru>

3) *Справочно-правовая система. Консультант Плюс* - URL: <http://www.consultant.ru/>

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

| Вид учебной деятельности | Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--------------|--|--|--|--------------|-----------|-------------|--|-------------|
| | Очная | | | Очно-заочная | | | | Заочная | | | | Всего часов |
| | Семестр | | | Семестр | | | | Семестр/Курс | | | | |
| | | | | Всего часов | | | | Всего часов | 1к/уст.с. | 1к/зи.мн.с. | | |
| Лекции | | | | | | | | | | | | |
| Практические занятия | | | | | | | | | 2 | | | |
| Лабораторные работы | | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | | | | | | | | 34 | 66 | | | |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | | | | | | 4 | 4 | | | |
| Всего часов по дисциплине | | | | | | | | 36 | 68 | 108 | | |
| / из них в форме практической подготовки | | | | | | | | | | | | |

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| Зачет | | | | | | | | | 1 | | |
| Количество кейс-заданий | | | | | | | | | 1 | | |
| Количество мультимедийных презентаций | | | | | | | | | 1 | | |
| Количество контрольных работ | | | | | | | | | 1 | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| Количество тестового контроля | | | | | | | | | | | 1 | | |
|-------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|

Перечень практических занятий по формам обучения

| № п/п | Темы практических занятий |
|------------------|---|
| 1 | заочная форма |
| 1 | <i>Самоорганизация личности.</i> |
| 2 | <i>Психологические факторы построения карьеры и профессионального развития.</i> |
| 3 | <i>Технологии управления своей профессиональной карьерой.</i> |