

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Романчук Иван Сергеевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 23.04.2025 10:25:08

Уникальный программный ключ:

6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd074d81181530452479

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**УТВЕРЖДЕНО**

Заместителем директора

Института психологии

и педагогики

Плотниковой М.В.

**РАЗРАБОТЧИКИ**

Шаймарданова Е.В.,

Андреева О. С.

Тренинг целеполагания

Рабочая программа

для обучающихся всех направлений подготовки (специальностей)

всех форм обучения

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

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

**Знания:** законов личностной психодинамики и видеть их проявления в конкретном поведении людей в их взаимодействии; технологии целеполагания.

**Умения:** осознавать свои цели, определять степень их экологичности; проводить целеполагание совместно с собеседником; рефлексивно анализировать условия, процесс и результаты взаимодействия; использовать психотехнические средства, способствующие достижению поставленных целей.

**Навыки:** обладать культурой мышления, знать его общие законы, быть способным в письменной и устной речи правильно (логично) оформить его результаты; владеть инструментарием, методами организации условий для достижения целей; владеть различными методами психологического воздействия.

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

| Вид учебной работы                                                                                                   |                 | Всего (ак.ч.) | Кол-во часов в семестре (ак.ч.) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------------------------|
|                                                                                                                      |                 |               | 2 семестр                       |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                                            | <b>зач. ед.</b> | 2             | 2                               |
|                                                                                                                      | <b>час</b>      | 72            | 72                              |
| Из них:                                                                                                              |                 |               |                                 |
| <b>Часы аудиторной работы (всего):</b>                                                                               |                 | 18            | 18                              |
| Лекции                                                                                                               |                 | 0             | 0                               |
| Практические занятия                                                                                                 |                 | 18            | 18                              |
| Лабораторные / практические занятия по подгруппам                                                                    |                 | 0             | 0                               |
| <b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b> |                 | 54            | 54                              |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)                                                            |                 |               | дифференцированный зачет        |

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

| № | Тематика учебных встреч                      | Виды аудиторной работы (в ак.час.) |                      |                                                   | Итого аудиторных ак. часов по теме |
|---|----------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|
|   |                                              | Лекции                             | Практические занятия | Лабораторные / практические занятия по подгруппам |                                    |
| 1 | 2                                            | 3                                  | 4                    | 5                                                 | 6                                  |
| 1 | Начало тренинга - постановка целей           | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                  |
| 2 | Индивидуальный опыт целеполагания 1          | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                  |
| 3 | Инструменты целеполагания.                   | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                  |
| 4 | Индивидуальный опыт целеполагания 2          | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                  |
| 5 | Целеполагание как технология и как искусство | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                  |
| 6 | Индивидуальный опыт целеполагания 3          | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                  |
|   | Итого (ак. часов)                            | 0                                  | 18                   | 0                                                 | 18                                 |

#### 4. Система оценивания

Максимальное количество баллов за весь модуль –100 баллов. Баллы выставляются за каждую учебную встречу, включая зачетную.

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 дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение заданий, выполненных в течении семестра).

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

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

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

##### 5.1 Литература:

1. Доценко, Е. Л. Психология общения : учебное пособие / Е. Л. Доценко. — Тюмень : ТюмГУ, 2011. — 296 с. — ISBN 978-5-400-00486-5. — Текст : электронный // Лань :

электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109757> (дата обращения: 20.05.2020).

2. Кови, Стивен Фокус: Достижение приоритетных целей / Стивен Кови, Стив Джонс. — Москва : Альпина Паблишер, 2019. — 163 с. — ISBN 978-5-9614-1638-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/82377.html> (дата обращения: 20.05.2020).

3. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 20.05.2020)

## **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. <http://e.lanbook.com> – Издательство «ЛАНЬ»
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система «znanium.com»
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPRBOOKS
4. <https://library.utmn.ru/> - Электронная библиотека ТюмГУ

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

1. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
2. Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

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

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, антивирусное ПО Kaspersky;

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: FAR manager, офисный пакет LibreOffice.

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

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет, ЭБС, электронно-образовательной среде, к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам.

ФГАОУ ВО «ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора  
Института психологии  
и педагогики  
Плотниковой М.В.  
РАЗРАБОТЧИК(И)  
Шаймарданова Е.В.,  
Андреева О.С.,  
Дубровина О.И.

Тренинг успешной карьеры  
Рабочая программа  
для обучающихся всех направлений подготовки (специальностей)  
всех форм обучения

## 1. Планируемые результаты освоения дисциплины

### 1.1. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки.

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

**Знания:** классификации профессий; этапы профессионального развития; классические теории трудовой мотивации; принципы организации и проведения системы профессионального отбора кадров; стадии работоспособности и способы оптимизации рабочих состояний.

**Умения:** самостоятельно проводить анализ трудовой деятельности, реализующейся в рамках различных типов профессий; вносить предложения по повышению работоспособности; давать оценку условиям труда на примере конкретных случаев.

**Навыки:** методами оптимизации работоспособности; системой методов психопрофилактики профессиональных стрессов; приемами анализа стадий профессионального развития человека; приемами описания структуры деятельности профессионала в разных видах труда (психологического портрета профессионала).

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

| Вид учебной работы                                                                                                   |                 | Всего (ак.ч.) | Кол-во часов в семестре (ак.ч.) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------|---------------------------------|
|                                                                                                                      |                 |               | 2 семестр                       |
| <b>Общая трудоемкость</b>                                                                                            | <b>зач. ед.</b> | 2             | 2                               |
|                                                                                                                      | <b>час</b>      | 72            | 72                              |
| Из них:                                                                                                              |                 |               |                                 |
| <b>Часы аудиторной работы (всего):</b>                                                                               |                 | 18            | 18                              |
| Лекции                                                                                                               |                 | 0             | 0                               |
| Практические занятия                                                                                                 |                 | 18            | 18                              |
| Лабораторные / практические занятия по подгруппам                                                                    |                 | 0             | 0                               |
| <b>Часы внеаудиторной работы, включая консультации, иную контактную работу и самостоятельную работу обучающегося</b> |                 | 54            | 54                              |
| Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)                                                            |                 |               | дифференцированный зачет        |

### 3. Содержание дисциплины

Таблица 2

| № | Тематика учебных встреч                                                                                                                                                           | Виды аудиторной работы (в ак.час.) |                      |                                                   | Итого аудиторных ак.часов по теме |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|
|   |                                                                                                                                                                                   | Лекции                             | Практические занятия | Лабораторные / практические занятия по подгруппам |                                   |
| 1 | 2                                                                                                                                                                                 | 3                                  | 4                    | 5                                                 | 6                                 |
| 1 | Психологическое сопровождение выбора профессии. Профессиональное самоопределение и карьера. Типы профессий. Классификации профессий. Основы профессиональной ориентации.          | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                 |
| 2 | Работа по проектированию собственного профессионального пути 1                                                                                                                    | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                 |
| 3 | Психологический анализ деятельности. Индивидуальный стиль и учебной деятельности. Профессиональное развитие и карьера. Компетентность и компетенция как условие успешной карьеры. | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                 |
| 4 | Работа по проектированию собственного профессионального пути 2                                                                                                                    | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                 |
| 5 | Психология профессиональной работоспособности. Психология профессионального стресса.                                                                                              | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                 |
| 6 | Работа по проектированию собственного профессионального пути 3                                                                                                                    | 0                                  | 3                    | 0                                                 | 3                                 |
|   | Итого (ак.часов)                                                                                                                                                                  | 0                                  | 18                   | 0                                                 | 18                                |

### 4. Система оценивания

Максимальное количество баллов за весь модуль –100 баллов. Баллы выставляются за каждую учебную встречу, включая зачетную.

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 дифференцированного зачета. Дифференцированный зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение заданий, выполненных в течении семестра).

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

- 60 баллов и менее – «неудовлетворительно»;
- от 61 до 75 баллов – «удовлетворительно»;
- от 76 до 90 баллов – «хорошо»;
- от 91 до 100 баллов – «отлично».

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

### **5.1 Литература:**

1. Дубровина, О. И. Психология труда, инженерная психология и эргономика : учебное пособие / О. И. Дубровина. — Тюмень : ТюмГУ, 2015. — 224 с. — ISBN 978-5-400-01096-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109766> (дата обращения: 20.05.2020).

2. Марасанов, Г. И. Социально-психологический тренинг / Г. И. Марасанов. — 5-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 251 с. — ISBN 5-89353-042-X. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88390.html> (дата обращения: 20.05.2020)

3. Толочек, В. А. Профессиональная карьера как социально-психологический феномен / В. А. Толочек. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2017. — 264 с. — ISBN 978-5-9270-0352-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88093.html> (дата обращения: 20.05.2020).

### **5.2 Электронные образовательные ресурсы:**

1. <http://e.lanbook.com> – Издательство «ЛАНЬ»
2. <http://znanium.com> – Электронно-библиотечная система «znanium.com»
3. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPRBOOKS
4. <https://library.utmn.ru/> - Электронная библиотека ТюмГУ

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

1. Национальная электронная библиотека <https://rusneb.ru/>
2. Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

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

Лицензионное ПО, в том числе отечественного производства: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, антивирусное ПО Kaspersky;

Свободно распространяемое ПО, в том числе отечественного производства: FAR manager, офисный пакет LibreOffice.

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

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное проекционное и акустическое оборудование, персональные компьютеры. Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет, ЭБС,

электронно-образовательной среде, к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам.