

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Романчук Иван Сергеевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.03.2024 18:13:22  
Уникальный программный ключ:  
6319edc2b582ffdacea443f01d5779368d0957ac34f5cd04b11c520624b0

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
Института психологии и  
педагогике по учебно-  
методической работе  
Плотникова М.В.

  
01.06. 2020

**ТРЕНИНГ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ**  
Рабочая программа  
для всех направлений подготовки  
форма обучения очная, заочная

Шаймарданова Е.В., Андреева О. С. Тренинг целеполагания. Рабочая программа для обучающихся всех направлений подготовки, форма обучения очная (заочная), Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТюмГУ: Тренинг целеполагания [электронный ресурс] / Режим доступа: / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

© Тюменский государственный университет, 2020.

© Шаймарданова Е.В., Андреева О. С. 2020.

## 1. Пояснительная записка

Цель тренинга - эффективное целеполагание.

Методологическая цель – а) сформированность (соответственно современным требованиям) системы познавательных установок, методологических координат исследования феномена целеполагания; б) способность личностной саморефлексии, самоорганизации в процессе взаимодействия с другими людьми; в) выделение универсальных критериев для оценки качества достижения целей.

Учебная цель – развернутое представление о структуре целеполагания. Подготовка к решению затруднений в достижении целей. Осмысление принципов и навыков целеполагания.

Мировоззренческая цель – формирование конструктивного взаимодействия с миром в процессе постановки и достижения целей.

Задачи участника тренинга:

1. Распознавать ситуацию и ситуативно обусловлено строить цели.
2. Научиться психологически стимулировать свою активность и активность партнера в совместном конструировании цели и путей их достижения.
3. Уметь психологически точно определять «точку» начала и завершения взаимодействия в процессе достижения целей.
4. Определять собственные барьеры и преграды, искать пути и способы их преодоления.
5. Расширять спектр способов и стратегий в достижении целей.
6. Научиться быть в контакте с собой и партнером во взаимодействии.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к разделу «Факультативные дисциплины».

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

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях	Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации
	Умеет грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации
ДУК-2: способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Знает об индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации, в том числе о возможности их реализации в сложных ситуациях
	Умеет решать сложные жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием,

	социальной адаптацией в соответствии с требованиями современного общества
--	---

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2
	час	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 самостоятельную работу обучающегося</b>		54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

## 3. Система оценивания

### 3.1.

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

## 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 контактн ой работы
			Лекции	Практич еские занятия	Лабораторн ые/ практическ ие занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Начало тренинга - постановка целей	12	0	3	0	0
2.	Индивидуальный опыт целеполагания 1	12	0	3	0	0
3.	Инструменты	12	0	3	0	0

	целеполагания.					
4.	Индивидуальный опыт целеполагания 2	12	0	3	0	0
5.	Целеполагание как технология и как искусство	10	0	3	0	0
6.	Индивидуальный опыт целеполагания 3	10	0	3	0	0
7.	Консультация по дисциплине	2	0	0	0	2
8.	Зачет	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	72	0	18	0	4

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

##### 1. " Начало тренинга - постановка целей "

Знакомство, безопасность, постановка целей. Введение в тренинг. Компетентность целеполагания. Необходимость целеполагания для эффективного построения жизненного пути.

##### 2. " Индивидуальный опыт целеполагания 1 "

Целеполагание в рамках базовой технологии «Модель «GROW», первый этап - G goal (цель) — расстановка целей, определение целей на короткий и длительный срок. Расстановка приоритетов на ближайшее время: принцип Эйзенхауэра.

##### 3. "Инструменты целеполагания"

Целеполагание как умение управлять реальностью. Основные параметры целеполагания. Инструменты эффективного мечтателя. Навыки самоорганизации в процессе целеполагания.

##### 4. " Индивидуальный опыт целеполагания 2 "

Целеполагание в рамках базовой технологии «Модель «GROW», второй этап - R reality (реальность) — обследование текущей ситуации в реальности. Моделирование реальных процессов при помощи шкал. Техника "Колесо баланса".

##### 5. " Целеполагание как технология и как искусство "

Культура и формы целеполагания. Целеполагание как искусство. Целеполагание как деятельность и как искусство; специфика целеполагания, типичные затруднения в целеполагании; основные принципы целеполагания; ресурсы целеполагания; управление реальностью. Рефлексия полученного опыта.

##### 6. " Индивидуальный опыт целеполагания 3."

Целеполагание в рамках базовой технологии «Модель «GROW», третий и четвертый этапы: O options (варианты) — определение списка возможностей и стратегии плана

действий; O obstacles (помехи) — описывает препятствия на пути достижения цели; W way/will (путь) — намерения. Техника «Рамка результата».

#### 7. "Консультация по дисциплине"

Консультация студентов по вопросам курса

#### 8. "Зачет"

Зачет выставляется по результатам посещения тренинга и выполнения всех промежуточных заданий

### 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Начало тренинга - постановка целей	Выполнение практических заданий, чтение источников.
2.	Индивидуальный опыт целеполагания 1	Выполнение практических заданий, чтение источников.
3.	Инструменты целеполагания.	Выполнение практических заданий, чтение источников.
4.	Индивидуальный опыт целеполагания 2	Выполнение практических заданий, чтение источников.
5.	Целеполагание как технология и как искусство.	Выполнение практических заданий, чтение источников.
6.	Индивидуальный опыт целеполагания 3	Выполнение практических заданий, чтение источников.
7.	Консультация по дисциплине	Самостоятельное изучение заданного материала
8.	Зачет	Самостоятельное изучение заданного материала

### 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

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

Зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение практических заданий).

Зачет студенты получают при следующих условиях: набрано не менее 61 балла за практические работы в течение семестра.

#### 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

#### Карта критериев оценивания компетенций

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач	Знает, как решать задачи межличностного взаимодействия с помощью	Групповая работа, взаимодействие.	Успешное выполнение группового задания; эффективность взаимодействия.

	межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях	различных способов деловой коммуникации Умеет грамотно решать задачи межличностного взаимодействия с помощью различных способов деловой коммуникации		Качественный анализ группового взаимодействия.
2.	ДУК-2: способностью к развитию соответствия требованиям современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Знает об индивидуальном развитии, социализации и социальной адаптации, в том числе о возможности их реализации в сложных ситуациях Умеет решать сложные жизненные задачи, связанные с индивидуальным развитием, социальной адаптацией в соответствии с требованиями современного общества	Устные ответы на занятиях, монологические высказывания студентов по изучаемым темам	Полнота ответов, связность речи; Детальный анализ собственных высказываний, выстраивание диалога, установление контакта.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная 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).

### 7.2 Дополнительная литература:

1. Кови, Стивен Фокус: Достижение приоритетных целей / Стивен Кови, Стив Джонс. — Москва : Альпина Паблицер, 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).

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)

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

1. <https://icdlib.nspu.ru/> - МЭБ – межвузовская электронная библиотека
2. <http://diss.rsl.ru/> - Библиотека диссертаций РГБ
3. <http://cyberleninka.ru/> - Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка
4. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

### **7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

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

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

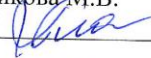
Лицензионное ПО: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

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

Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий, оснащенные компьютером и видеосистемой для демонстрации учебных материалов.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Заместитель директора  
Института психологии и  
педагогике по учебно-  
методической работе  
Плотникова М.В.



01.06. 2020

**ТРЕНИНГ УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЫ**

Рабочая программа  
для всех направлений подготовки  
форма обучения очная, заочная

Шаймарданова Е.В., Андреева О. С., Дубровина О.И. Тренинг успешной карьеры. Рабочая программа для обучающихся всех направлений подготовки, форма обучения очная (заочная), Тюмень, 2020.

Рабочая программа дисциплины (модуля) опубликована на сайте ТЮМГУ: Тренинг успешной карьеры [электронный ресурс] / Режим доступа: / Режим доступа: <https://www.utmn.ru/sveden/education/#>

## 1. Пояснительная записка

Цель курса – формирование у студентов целостного представления о проблеме карьерного развития, обеспечение студентов профессиональной позицией в практической работе при решении комплексных задач, связанных с трудовой деятельностью.

Это предполагает решение следующих задач:

1. Ознакомить студентов с важнейшими подходами применительно к проблеме карьерного развития человека в организации и профессионального развития личности.

2. Ознакомить студентов с технологиями проектирования карьеры, сопровождения профессионального развития личности.

3. Сформировать понимание способов практического применения теорий и подходов для решения задачи индивидуального профессионального развития.

### 1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к разделу «Факультативные дисциплины».

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

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
<p>ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях;</p> <p>ДУК-2: способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>

## 2. Структура и объем дисциплины

Таблица 1

Вид учебной работы		Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2
	час	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 самостоятельную работу обучающегося</b>		54	54
Вид промежуточной аттестации (зачет, диф. зачет, экзамен)			Зачет

## 3. Система оценивания

### 3.1.

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

## 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 контактн ой работы
			Лекции	Практич еские занятия	Лабораторн ые/ практическ ие занятия по подгруппам	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Психологическое сопровождение выбора профессии. Профессиональное самоопределение и карьера. Типы профессий.	12	0	3	0	0

	Классификации профессий. Основы профессиональной ориентации.					
2.	Работа по проектированию собственного профессионального пути 1	12	0	3	0	0
3.	Психологический анализ деятельности. Индивидуальный стиль и учебной деятельности. Профессиональное развитие и карьера. Компетентность и компетенция как условие успешной карьеры.	12	0	3	0	0
4.	Работа по проектированию собственного профессионального пути 2	12	0	3	0	0
5.	Психология профессиональной работоспособности. Психология профессионального стресса.	10	0	3	0	0
6.	Работа по проектированию собственного профессионального пути 3	10	0	3	0	0
7.	Консультация по дисциплине	2	0	0	0	2
8.	Зачет	2	0	0	0	2
	Итого (часов)	72	0	18	0	4

#### 4.2. Содержание дисциплины (модуля) по темам

1 "Психологическое сопровождение выбора профессии. Профессиональное самоопределение и карьера. Типы профессий. Классификации профессий. Основы профессиональной ориентации".

Классификация профессий, психологические признаки ее построения. Цели применения классификации профессий. Профорентация как комплексная социальная

проблема. Психологические основы профориентации. Психология профессионального самоопределения. Психологические аспекты профориентации молодежи и реориентации безработных. Типы профессиональных карьер. Выбор профессии как проектирование профессионального жизненного пути. Индивидуальная профконсультация как условие активизации профессионального самоопределения. Активные методы (игры) в профориентации и профконсультации. Анализ возможностей и ограничений в отношении точности и дальности профконсультационного прогноза. Индивидуальная профконсультация как условие активизации самоопределения человека при выборе профессии. Принципы, методы и ограничения в профориентационной и профконсультационной работе. Формирование и развитие человека как субъекта труда. Своеобразие трудовой деятельности в сравнении с игрой, учением, общением. Труд как ведущая деятельность в развитии психики человека. Явления проектирования и планирования профессионального самоопределения в юношеском возрасте.

## **2. "Работа по проектированию собственного профессионального пути"**

Информационная профессиограмма для профессии психолога. Исследование преобладающих мотивов трудовой деятельности профессионала на основе мотивационного теста Хекхаузена. Модель карьерных компетенций.

## **3. "Психологический анализ деятельности. Индивидуальный стиль и учебной деятельности. Профессиональное развитие и карьера. Компетентность и компетенция как условие успешной карьеры"**

Профессиональные задачи и особенности трудовых действий по их выполнению. Профессиональный опыт, квалификация, умения, навыки, знания. Развитие профессиональных навыков. Явления переноса навыков (положительного и отрицательного), интерференция навыков. Автоматизация навыков и автоматизм. Использование теории поэтапного формирования умственных действий в профессиональном обучении. Системный подход в профессиональном обучении. Психологическая оптимизация методов профессионального обучения. Активные методы обучения. Изменение структуры профессионально-важных качеств в процессе становления профессионала. Опыт формирования и развития профессионально-важных качеств, способностей, умений. Индивидуальный стиль трудовой и учебно-производственной деятельности. Факт множества индивидуально-своеобразных и социально-равноценных образцов построения трудовой деятельности. Эффективный индивидуальный стиль трудовой деятельности. Опыт изучения и формирования индивидуального стиля в психологии труда. Возможности и ограничения трудовой и профессиональной подготовки. Индивидуальный стиль деятельности как средство профессиональной адаптации человека. Жизненный путь профессионала, варианты профессиональных карьер. Нормативные кризисы профессионального развития личности. Система профессиональных ценностей, профессиональных интересов, направленности личности, общетрудовых умений.

## **4. "Работа по проектированию собственного профессионального пути 2"**

Проект оценки профессиональной успешности для разных видов труда (на примере собственной будущей профессии). Проект системы прогнозирования профессиональной пригодности для конкретной профессии с выделением желательных ПВК или компетенций и возможных противопоказаний. План карьерного роста для определенной возрастной или социальной группы; индивидуальный план карьерного роста.

## **5. "Психология профессиональной работоспособности. Психология профессионального стресса"**

Трудоспособность, работоспособность (актуальная, потенциальная). Критерии оценки работоспособности. Закономерности (фазы) изменения работоспособности в процессе труда.

Функциональные состояния как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение трудовой деятельности. Виды функциональных состояний. Уровни (фазы) изменения функциональных состояний в трудовой деятельности. Особые функциональные состояния в труде. Усталость, утомление, переутомление как негативные проявления функциональных состояний. Экстремальные состояния в труде; адаптация и дезадаптация, посттравматические состояния; копинг-поведение. Современные информационные технологии и информационный стресс. Субъективные и объективные показатели утомления. Методы диагностики функциональных состояний. Средства снижения профессионального утомления и повышения профессиональной работоспособности. Психологические методы коррекции и профилактики неблагоприятных функциональных состояний. Оптимизация условий трудовой деятельности, обеспечивающих максимальную надежность и эффективность работы. Правильная организация рабочего места. Разработка режимов труда и отдыха. Монотонный труд как пример для изучения изменений функционального состояния человека в процессе работы в целях его нормализации. Сущность неблагоприятного воздействия условий труда и специфики деятельности на работника.

#### 6. " Работа по проектированию собственного профессионального пути 3"

Модель профессиональной мобильности современного специалиста. Исследование выраженности мотивов достижения успеха и избегания неудачи с помощью опросника А. Мехрабиана. Интервью с представителями разных профессий о причинах снижения работоспособности к концу рабочего дня, о субъективных переживаниях и о поведенческих проявлениях утомления. Разработка программы профилактики профессиональных деформаций и деструкций.

#### 7. "Консультация по дисциплине"

Консультация студентов по вопросам курса

#### 8. "Зачет"

Зачет выставляется по результатам посещения тренинга и выполнения всех промежуточных заданий

### 5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

Таблица 3

№ темы	Темы	Формы СРС, включая требования к подготовке к занятиям
1.	Психологическое сопровождение выбора профессии. Профессиональное самоопределение и карьера. Типы профессий. Классификации профессий. Основы профессиональной ориентации.	Выполнение практических заданий, чтение источников.
2.	Работа по проектированию собственного профессионального пути 1	Выполнение практических заданий, чтение источников.



3.	Психологический анализ деятельности. Индивидуальный стиль и учебной деятельности. Профессиональное развитие и карьера. Компетентность и компетенция как условие успешной карьеры.	Выполнение практических заданий, чтение источников.
4.	Работа по проектированию собственного профессионального пути 2	Выполнение практических заданий, чтение источников.
5.	Психология профессиональной работоспособности. Психология профессионального стресса.	Выполнение практических заданий, чтение источников.
6.	Работа по проектированию собственного профессионального пути 3	Выполнение практических заданий, чтение источников.
7.	Консультация по дисциплине	Самостоятельное изучение заданного материала
8.	Зачет	Самостоятельное изучение заданного материала

## 6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

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

Зачет по дисциплине проводится в устной форме (обсуждение практических заданий).

Зачет студенты получают при следующих условиях: набрано не менее 61 балла за практические работы в течение семестра.

### 6.2 Критерии оценивания компетенций:

Таблица 4

**Карта критериев оценивания компетенций**

№ п/п	Код и наименование компетенции	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
1.	ДУК-1: способностью к эффективной коммуникации для решения задач межличностного взаимодействия, развитию навыков сотрудничества в различных социальных ситуациях	Знания: классификации профессий; этапы профессионального развития; классические теории трудовой мотивации; принципы организации и проведения системы профессионального отбора кадров; стадии работоспособности и способы	Групповая работа, взаимодействие.	Успешное выполнение группового задания; эффективность взаимодействия. Качественный анализ группового взаимодействия.
2.	ДУК-2: способностью к развитию в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающая возможность успешной		Устные ответы на занятиях, монологические высказывания студентов по изучаемым темам	Полнота ответов, связность речи; Детальный анализ собственных высказываний, выстраивание диалога, установление

	<p>социализации и социальной адаптации, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p>	<p>оптимизации рабочих состояний.</p> <p>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.</p> <p>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).</p>		<p>контакта.</p>
--	--	--	--	------------------

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 7.1 Основная 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).

### 7.2 Дополнительная литература:

1. 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)

2. 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).

### **7.3 Интернет-ресурсы:**

1. <https://icdlib.nspu.ru/> - МЭБ – межвузовская электронная библиотека
2. <http://diss.rsl.ru/> - Библиотека диссертаций РГБ
3. <http://cyberleninka.ru/> - Научная библиотека открытого доступа КиберЛенинка
4. <https://elibrary.ru/> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

### **7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:**

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

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

Лицензионное ПО: платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

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

Учебные аудитории для проведения лекций и практических занятий, оснащенные компьютером и видеосистемой для демонстрации учебных материалов.