

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Беспалов Владимир Александрович

Должность: Ректор МИЭТ **Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

Дата подписания: 10.09.2023 13:55:48 **Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего**

Уникальный программный ключ: **образования**

ef5a4fe6ed0ffdf3f1a49d6ad1b49464dc1bf7354f736d76c8f8bca882b8d602

**«Национальный исследовательский университет  
«Московский институт электронной техники»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе

А.Г. Балашов

10.09.2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Основы планирования карьеры»**

Направление подготовки

44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) - Инженерная педагогика

Москва 2023

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Дисциплина участвует в формировании следующих компетенций образовательной программы:

Компетенции, формируемые в дисциплине	Подкомпетенции, формируемые в дисциплине	Индикаторы достижения компетенций
УК-6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК- 6. ОПК. Способен к планированию и управлению карьерой	<b>Знает:</b> стратегии планирования карьеры и использует их для профессионального роста. <b>Умеет:</b> определять приоритеты профессионального развития. <b>Опыт деятельности</b> в разработке планов личностного и профессионального развития.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной, изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Входные требования к дисциплине:

- владение компетенциями в области анализа методологических, концептуальных подходов к области науки;
- компетенциями в области инженерного образования и цифровой дидактики;
- владение коммуникативными компетенциями;
- владение информационно-коммуникативными умениями.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Курс	Семестр	Общая трудоёмкость (ЗЕ)	Общая трудоёмкость (часы)	Контактная работа			Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация
				Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
3	5	3	108	16		48	44	ЗаО

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ и наименование темы	Контактная работа			Самостоятельная работа	Формы текущего контроля
	Лекции (часы)	Лабораторные работы (часы)	Практические занятия (часы)		
Тема 1. Определение жизненных целей	2		6	4	Контроль выполнения и защиты эссе
Тема 2. Построение успешной карьеры	2		6	4	Контроль выполнения и защиты реферата
Тема 3. Планирование личной работы: подготовка к реализации целей	2		6	6	Контроль выполнения и защиты эссе
Тема 4. Приоритеты в работе .	2		6	6	Контроль выполнения и защиты реферата
Тема 5. Управление временем методом делегирования полномочий	2		6	6	Контроль выполнения и защиты реферата
Тема 6. Способы и инструменты персонального управления временем	2		6	6	Контроль выполнения и защиты реферата
Тема 7. Формирование стрессоустойчивого поведения	2		6	6	Контроль выполнения и защиты разработки эссе
Тема 8. Мотивация и самосовершенствование личности	2		6	6	Контроль выполнения и защиты проекта

#### 4.1. Лекционные занятия

№ модуля дисциплины	№ лекции	Объем занятий (часы)	Краткое содержание
1.	1	2	<p><b>Определение жизненных целей</b>            Качества, необходимые современному человеку: личные, профессиональные, организаторские и деловые. Дефиниция понятия «самоменеджмент». Цели, основные функции самоменеджмента и их взаимосвязь с качествами человека, способного управлять самим собой. Обзор техник самоменеджмента. Модель достижения личного успеха: самопознание, установление иерархии ценностей, саморазвитие. Факторы личного успеха: определение личной стратегии и планирование целей, эффективная самоорганизация, оптимальное использование информации, позитивная самомотивации, эффективная коммуникация, ориентация на окружение. Баланс между работой и жизнью. Главные жизненные сферы. Жизненный баланс и состояние удовлетворения. Классификация и значение постановки целей. Стратегический подход к постановке целей. Этапы определения жизненных целей: нахождение целей, ситуационный анализ, формулирование целей.</p>
2	2	2	<p><b>Построение успешной карьеры</b>            Карьера, ее типы и этапы. Основные направления успешного персонального карьерного менеджмента. Современные технологии персонального карьерного менеджмента: стратегия интеллектуальной специализации, личный брендинг, персональный PR. Роль непрерывного самообразования в построении успешной карьеры.</p>
3	3	2	<p><b>Планирование личной работы: подготовка к реализации целей</b>            Основы планирования времени. Принципы и правила планирования времени. Система планирования времени. АЛПЕН-метод как инструмент дневного планирования времени. Организационные принципы распорядка дня. Управление временем с помощью наглядных инструментов самоменеджмента.</p>
4	4	2	<p><b>Приоритеты в работе</b> Преимущества работы по приоритетам. Методы распределения очередности выполнения работ: принцип Парето (соотношение 80:20), установление приоритетов с помощью ABC-анализа, ускоренный анализ по принципу Эйзенхауэра.</p>
5	5	2	<p><b>Управление временем методом делегирования полномочий</b>            Суверенное управление временем. Основные причины дефицита времени. Инвентаризация времени. Анализ временных потерь и похитителей времени. Правила личной организованности и самодисциплины. Директ-принцип в работе руководителя. Менеджмент времени на основе биоритмов. Основы делегирования полномочий. Преимущества и недостатки делегирования. Практика делегирования полномочий: главные принципы эффективного делегирования, ошибки делегирования. Препятствия эффективному делегированию и пути их преодоления.</p>
6.	6	2	<p><b>Способы и инструменты персонального управления временем</b>            Особенности подхода к проблеме времени людей с разными типами</p>

			мышления. Нетрадиционные методы управления временем. Составление ментальных карт – путь к многомерному мышлению. Что представляет собой ментальная карта. Практическое использование ментальных карт: планирование с помощью ментальной карты, освоение информации посредством составления ментальных карт, составление ментальных карт как способ развития личности.
7.	7	2	<b>Тема 8. Формирование стрессоустойчивого поведения</b> Природа стресса и факторы, влияющие на его развитие. Эффективные стратегии преодоления стрессов: повышение уровня устойчивости к стрессам, проверка личной системы ценностей, совершенствование способов индивидуального подхода к выполняемой работе, разработка стратегий смены ритма, целенаправленное расслабление. Практические приемы индивидуального управления стрессом в повседневной жизни.
8.	8	2	<b>Тема 9. Мотивация и самосовершенствование личности</b> Роль мотивации в жизни современного человека. О личности мотиватора. Эффективный тренировочный метод мотиватора – сознательная аутосуггестия. Основные принципы творческого мышления для раскрытия личности. Понятие харизмы. Харизма в профессиональной жизни: условия достижения профессионального успеха, авторитет харизматического лидера, искусство убеждения, сила воодушевления харизматического лидера. Искусство строить отношения с окружающими.

#### 4.2. Практические занятия

№ темы дисциплины	№ практического занятия	Объем занятий (часы)	Наименование занятия
1.	1	6	Определение жизненных целей
2.	2	6	Построение успешной карьеры
3.	3	6	Планирование личной работы: подготовка к реализации целей
4.	4	6	Приоритеты в работе .
5.	5	6	Управление временем методом делегирования полномочий
6.	6	6	Способы и инструменты персонального управления временем
7.	7	6	Формирование стрессоустойчивого поведения
8.	8	6	Мотивация и самосовершенствование личности

#### 4.3. Лабораторные работы

*Не предусмотрены*

#### 4.4. Самостоятельная работа студентов

№ модуля дисциплины	Объем занятий (часы)	Вид СРС
1.	4	Выполнение и защита эссе по теме
2.	4	Выполнение и защита реферата по теме
3.	6	Выполнение и защита эссе по теме
4.	6	Выполнение и защита реферата по теме
5.	6	Выполнение и защита реферата по теме
6.	6	Выполнение и защита реферата по теме
7.	6	Разработка и защита эссе по теме
8.	6	Выполнение и защита проекта по теме

#### 4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

*Не предусмотрены*

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы студентов в составе УМК дисциплины (ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>).

- Методические указания по выполнению, защите рефератов;
- Методические указания по выполнению и защите эссе;
- Методические указания по разработке проектов

Материалы для подготовки к тестам, для выполнения индивидуальных домашних заданий, а именно рефератов и подготовки эссе [в том числе и размещенных в ОРИОКС// URL: , <http://orioks.miet.ru/>]

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Ведерникова, Л. В.* Теоретико-методологические основы практико-ориентированной подготовки педагога : монография / Л. В. Ведерникова, О. А. Поворознюк, С. А. Еланцева. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 341 с. — (Актуальные монографии). — ISBN 978-5-534-13935-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519503> (дата обращения: 02.08.2023).
2. *Елисеева, Л. Я.* Педагогика и психология планирования карьеры : учебное пособие для вузов / Л. Я. Елисеева. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09493-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515286> (дата обращения: 02.08.2023).

### Нормативная литература

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" (на 2018–2025 г.)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71762).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 № 1014 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71763).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 22.12.2022 № 71764).

### Периодические издания

1. Педагогика и психология образования : Всероссийский междисциплинарный журнал / МГПУ. – Москва, 2016 - . - URL: <http://pp-obr.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
2. Вопросы образования : научно-образовательный журнал / ФГАОУ ВО "Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики". - Москва : НИУ ВШЭ, 2004 - . - URL: <https://vo.hse.ru/> (дата обращения: 07.07.2023). - Режим доступа: свободный

### 7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

1. Российское образование: федеральный портал. – Москва, [б. г.]. – URL: <http://www.edu.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
2. Znanium.com: Электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва, 2011 – URL:<https://new.znaniy.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авториз.пользователей МИЭТ.
3. ЭБС Юрайт : образовательная платформа. – Москва, 2013 – URL: <https://urait.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей МИЭТ.

4. eLIBRARY.RU : Научная электронная библиотека : [сайт]. – Москва, 2000 – . – URL:<https://elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
5. Электронно-библиотечная система Лань : [сайт]. – Санкт-Петербург, 2011 – . URL: <https://e.lanbook.com/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: для авториз. пользователей МИЭТ.
6. Педагогика: [сайт]. – URL: <http://www.pedpro.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
7. Бесплатная электронная библиотека. Авторефераты кандидатских диссертаций по педагогике: [сайт]. – URL: <http://dissers.ru/1pedagogika/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
8. Единое содержание общего образования : сайт / ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО». – Москва, 2022. – URL: [https://edsoo.ru/Federalnaya\\_obrazovatel'naya\\_programma\\_nachalnogo\\_obschego\\_obrazovaniya.htm](https://edsoo.ru/Federalnaya_obrazovatel'naya_programma_nachalnogo_obschego_obrazovaniya.htm) (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
9. Минпросвещения России : Официальный интернет-ресурс. – URL: <https://edu.gov.ru/national-project> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
10. Реестр профессиональных стандартов: Официальный интернет-ресурс. - URL: <https://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный
11. PsyJournals.ru : Портал электронных изданий по психологии и педагогике: [сайт]. – URL: <https://psyjournals.ru/> (дата обращения: 12.07.2023). - Режим доступа: свободный

## 8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ходе реализации обучения используется смешанное обучение, основанное на интеграции технологий традиционного и электронного обучения, замещении части традиционных учебных форм занятий, а в частности самостоятельной домашней работы студентов, формами и видами взаимодействия в электронной образовательной среде.

Применяются следующие модели обучения: перевернутый класс, когда студенты знакомятся с новым материалом при помощи электронных ресурсов самостоятельно дома, а на аудиторных занятиях происходит обсуждение изученного материала.

Для взаимодействия студентов с преподавателем используются сервисы обратной связи: электронная почта, сервис Гугл Класс.

Освоение образовательной программы обеспечивается ресурсами электронной информационно-образовательной среды ОРИОКС.

В процессе обучения при проведении занятий и для самостоятельной работы используются **внутренние электронные ресурсы** в формах видеолекций, внутренних онлайн-курсов, тестирования в ОРИОКС и MOODLe и т.д.

При проведении занятий и для самостоятельной работы используются **внешние электронные ресурсы** в формах:

*внешних онлайн-курсов:*

- <https://ok.mgpu.ru/>
- <https://4brain.ru/pedagogika/>

*электронных компонентов сервисов:*

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://paidagogos.com/>

3. <https://pedlib.ru/>
4. <https://mob-edu.ru/>
5. <https://www.mos.ru/city/projects/mesh/>

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность учебных аудиторий и помещений для самостоятельной работы	Перечень программного обеспечения
Учебная аудитория	Мультимедийное оборудование	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ОРИОКС	Операционная система WINDOWS, Microsoft Office, браузер (Firefox, Google Chrome) Acrobat reader DC

## 10. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕРКИ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ/ПОДКОМПЕТЕНЦИЙ

ПО ПОДКОМПЕТЕНЦИИ УК- 6. ОПК.

Способен к планированию и управлению карьерой

Фонды оценочных средств представлены отдельными документами и размещены в составе УМК дисциплины электронной информационной образовательной среды ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/>.

## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 11.1. Особенности организации процесса обучения

Лекции и практические занятия проходят в интерактивном режиме. Необходимо принимать участие в учебном диалоге и дискуссии, отвечать на вопросы преподавателя по ходу изложения им материала. Кроме того, на практических занятиях предполагается работа в малых группах, когда требуется применить изученный материал. В ходе практических занятий используются интерактивные методы, поэтому студентам необходимо готовить рекомендованный к обсуждению на практических занятиях материал.

Практические занятия проходят в формате «перевернутого класса». Преподаватель заранее предупреждает о тематике проведения практических занятий в данном формате. Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания

условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

С целью выполнения практических заданий (подготовка рефератов и подготовка эссе) преподаватель предлагает перечень тем для рефератов и тем эссе. Студент выбирает из предложенного перечня, выполняет задания в соответствии с требованиями и публично на практических занятиях представляет выполненную работу.

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе по каждому модулю. Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в настоящей рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

### **11.2. Система контроля и оценивания**

Для оценки успеваемости студентов по дисциплине используется накопительная балльная система.

Баллами оцениваются: выполнение каждого контрольного мероприятия в семестре (в сумме до 80 баллов) и сдача зачет (до 20 баллов). По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету.

По сумме баллов выставляется итоговая оценка по предмету. Структура и график контрольных мероприятий доступен в ОРИОКС// URL: <http://orioks.miet.ru/> .

Рабочая программа дисциплины «Основы планирования карьеры» по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленности (профилю) «Инженерная педагогика» разработана в Институте Лингвистического и педагогического образования и утверждена на заседании Ученого совета Института 31 августа 2023 года, протокол № 1

Директор Института ЛПО  /М.Г.Евдокимова/

### ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

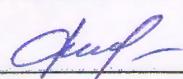
Рабочая программа согласована с Центром подготовки к аккредитации и независимой оценки качества

Начальник АНОК

 / И.М.Никулина /

Рабочая программа согласована с библиотекой МИЭТ

Директор библиотеки

 / Т.П.Филиппова /