

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»

Структурное подразделение «Истории и философии (201)»

УТВЕРЖДЕНА:
на заседании кафедры
Протокол №4 от 04 февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

«ПРОЕКТИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ»

Направление: 15.04.02 Технологические машины и оборудование

Цифровое проектирование и конструирование изделий машиностроения

Квалификация: Магистр

Форма обучения: очная

Документ подписан простой
электронной подписью
Составитель программы:
Пуляевская Ольга
Владимировна
Дата подписания: 19.06.2026

Документ подписан простой
электронной подписью
Утвердил: Новиков Павел
Александрович
Дата подписания: 21.06.2026

Документ подписан простой
электронной подписью
Согласовал: Стрелков
Алексей Борисович
Дата подписания: 20.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 г.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Дисциплина «Проектирование системы личностного и профессионального развития» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

Код, наименование компетенции	Код индикатора компетенции
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	УК-6.1

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
УК-6.1	Проявляет способность к самооценке, определению и реализации приоритетов собственной деятельности в процессе проектирования личностного и профессионального развития	Знать теоретические основы проектирования системы личностного и профессионального развития Уметь определять приоритеты собственной деятельности в контексте личностного развития и при построении профессиональной карьеры Владеть навыками самооценки личностных и профессиональных возможностей и достижений для оптимального выбора средств самоорганизации, самомотивации и саморазвития

2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Проектирование системы личностного и профессионального развития» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: Нет

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик: «Философия науки», «Проектный менеджмент»

3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 1 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)	
	Всего	Семестр № 1
Общая трудоемкость дисциплины	36	36
Аудиторные занятия, в том числе:	14	14
лекции	0	0
лабораторные работы	0	0

практические/семинарские занятия	14	14
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	22	22
Трудоемкость промежуточной аттестации	0	0
Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

Семестр № 1

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Самооценка и определение приоритетов деятельности					1	2	4	4	Тест
2	Постановка и достижение целей личностного и профессионально го развития					2	2	3	5	Собеседов ание
3	Личностное развитие и проектирование карьеры					3	2	1	5	Решение задач
4	Профессиональна я идентичность и миссия, развитие и формирование профессиональны х компетенций.					4	2			Тест
5	Самоорганизация и тайм- менеджмент					5	2			Решение задач
6	Самоуправление и самомотивация					6, 7	4	2	8	Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						14		22	

4.2 Краткое содержание разделов и тем занятий

Семестр № 1

№	Тема	Краткое содержание
1	Самооценка и определение приоритетов деятельности	Введение в самооценку и постановку целей деятельности. Связь самооценки и уровня притязаний с мотивацией и способами достижения целей. Методы самооценки и разработки планов

		развития. Определение приоритетов деятельности (личные и профессиональные приоритеты) и способов их реализации.
2	Постановка и достижение целей личностного и профессионального развития	Постановка долгосрочных и краткосрочных целей. Оценка личностного и профессионального развития и корректировка целей. Поиск баланса между профессиональными обязанностями и личной жизнью. Оптимизация рабочего времени и поддержание энергии. Управление границами между работой и личной жизнью.
3	Личностное развитие и проектирование карьеры	Личностное развитие и карьерное развитие. Построение карьеры и достижение успехов. Личностное развитие и профессиональный рост. Взаимодействие с коллегами и построение профессиональной карьеры личности.
4	Профессиональная идентичность и миссия, развитие и формирование профессиональных компетенций.	Определение профессиональной идентичности. Формирование миссии и ценностей. Профессиональная миссия и реализация миссии. Оценка текущих профессиональных компетенций. Разработка плана профессионального развития и профессионального роста.
5	Самоорганизация и тайм-менеджмент	Самоорганизация и управление временем. Тайм-менеджмент и приоритеты. Самоорганизация и баланс между работой и личной жизнью.
6	Самоуправление и самомотивация	Самоуправление и управление своими ресурсами. Самоуправление и самомотивация. Самоуправление и достижение целей личностного и профессионального развития. Саморазвитие и непрерывное обучение

4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

4.4 Перечень практических занятий

Семестр № 1

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Самооценка и определение приоритетов деятельности	2
2	Постановка и достижение целей личностного и профессионального развития	2
3	Личностное развитие и проектирование карьеры	2
4	Профессиональная идентичность и миссия, развитие и формирование профессиональных компетенций.	2
5	Самоорганизация и тайм-менеджмент	2
6	Самоуправление и самомотивация	2
7	Саморазвитие и непрерывное обучение	2

4.5 Самостоятельная работа

Семестр № 1

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Выполнение тренировочных и обучающих тестов	5
2	Подготовка к зачёту	8
3	Подготовка к практическим занятиям	5
4	Решение специальных задач	4

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: дискуссии, работа с кейсами

5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

Методические указания для подготовки к практическим занятиям по дисциплине "Проектирование

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

Методические указания для организации самостоятельной работы студентов по дисциплине "Проектирование системы личностного и профессионального развития"

6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине

6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

6.1.1 семестр 1 | Тест

Описание процедуры.

Для проверки освоения фактологических данных предлагается выполнить 3 серии тестовых заданий в одном правильном варианте ответов.

Примерные тестовые задания:

- Что такое самоуправление?
 - Способность эффективно управлять временем и ресурсами для достижения целей.
 - Умение мотивировать других людей на достижение общих целей.
 - Процесс принятия решений без участия руководства.
 - Метод управления проектами с использованием специальных программных средств.
- Какая из перечисленных техник относится к методам самоуправления?
 - Тайм-менеджмент.
 - Мотивирование сотрудников.
 - Делегирование полномочий.
 - Финансовое планирование.
- Что такое самомотивация?

- A. Внутренний стимул к действию, основанный на личных ценностях и целях.
- B. Внешнее поощрение за выполнение задач.
- C. Умение убеждать других в необходимости выполнения задачи.
- D. Процесс обучения новым навыкам.

Критерии оценивания.

не менее 65% правильных вариантов ответа

6.1.2 семестр 1 | Собеседование

Описание процедуры.

Обучающиеся готовят к дискуссии по теме "Постановка и достижение целей личностного и профессионального развития".

Вопросы для подготовки к дискуссии:

- 1) Способы постановки долгосрочных и краткосрочных целей.
- 2) Способы оценки личностного и профессионального развития и корректировка целей.
- 3) Поиск баланса между профессиональными обязанностями и личной жизнью.
- 4) Методы оптимизация рабочего времени и поддержание энергии.
- 5) Управление границами между работой и личной жизнью.

Критерии оценивания.

способность применять теоретические знания для обсуждения вопросов и представления собственной точки зрения, способность к участию в дискуссии и аргументации, способность находить общие позиции и координировать собственную деятельность в процессе обсуждения проблемных вопросов.

6.1.3 семестр 1 | Решение задач

Описание процедуры.

Предлагается серия кейсов для решения и обсуждения в группе.

Примерный вариант кейса:

Описание ситуации: Андрей, менеджер проекта в IT-компании, сталкивается с проблемой нехватки времени для выполнения всех задач. Он часто задерживается на работе, пытаясь завершить все дела, но при этом чувствует, что его эффективность оставляет желать лучшего. Андрей понимает, что ему необходимо улучшить свою самоорганизацию и научиться лучше управлять своим временем.

Вопросы для анализа:

1. Анализ текущего состояния: Какие основные проблемы возникают у Андрея в управлении временем?
2. Цели оптимизации: Какие конкретные цели Андрей хочет достичь, улучшая свою самоорганизацию и управление временем?
3. Методы улучшения: Какие техники и инструменты тайм-менеджмента Андрей может использовать для достижения своих целей?
4. Риски и препятствия: Какие трудности могут возникнуть у Андрея при внедрении новых методик?
5. Мониторинг прогресса: Как Андрей может отслеживать результаты внедрения новых практик?

Критерии оценивания.

Четкость определения проблем
 Конкретность целей
 Соответствие методов целям
 Учет возможных препятствий
 Мониторинг и обратная связь
 Прагматизм и реалистичность
 Творческий подход
 Баланс между работой и личной жизнью

6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации

Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК-6.1	способность демонстрировать знания теоретических основ проектирования системы личностного и профессионального развития; проявление умений определять приоритеты собственной деятельности в контексте личностного развития и при построении профессиональной карьеры; владение навыками самооценки личностных и профессиональных возможностей и достижений для оптимального выбора средств самоорганизации, самомотивации и саморазвития	Практическое задание

6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

6.2.2.1 Семестр 1, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.1.1 Описание процедуры

Для формирования компетенций необходимо усвоение всех разделов данной дисциплины. Проверка степени сформированности компетенций и степени усвоения дисциплины определяется качеством выполнения практического задания к зачету и представление результатов практического задания в учебной группе. Формат промежуточной аттестации (зачета) определяется преподавателем, ведущим дисциплину (презентация результатов выполнения практического задания).

Пример задания:

Практическое задание на тему»: Проектирование индивидуального плана личностного и профессионального развития на ближайшие два года».

Задание:

1. Проведите самооценку своих текущих навыков, качеств и достижений. Определите свои сильные и слабые стороны, а также возможности и угрозы для вашего дальнейшего развития.
2. На основе проведённой самооценки сформулируйте цели личного и профессионального роста на ближайшие два года. Цели должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми, релевантными и ограниченными по времени (SMART-цели).
3. Разработайте подробный план действий для достижения каждой из поставленных целей. План должен включать конкретные шаги, сроки исполнения, необходимые ресурсы и ожидаемые результаты.
4. Представьте план в виде презентации или письменного отчёта. Включите в него обоснование выбора целей, анализ текущего состояния, план действий и прогнозируемый результат.

6.2.2.1.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание своих сильных и слабых сторон, а также возможностей и угроз для дальнейшего развития. Самооценка проводится системно и объективно. Цели сформулированы в соответствии с принципами SMART. Они отражают реальные потребности студента в личном и профессиональном росте, соответствуют его интересам и потенциалу. План содержит конкретные шаги, сроки исполнения и необходимые ресурсы. Действия логично следуют друг за другом и направлены на достижение поставленных целей. Студент предоставляет убедительное обоснование выбора целей и шагов. Презентация или отчёт структурированы, логичны и содержат все необходимые элементы. Студент способен представить и описать ожидаемый результат от реализации плана, включая влияние на личную жизнь и карьеру	Обучающийся демонстрирует устойчивые трудности в понимании сильных и слабых сторон, возможностей и угроз для дальнейшего развития. Самооценка поверхностна или необъективна. Не учитываются важные аспекты текущего состояния. Цели не соответствуют критериям SMART, либо они слишком общие или нереалистичные. План не содержит конкретных шагов, сроков или ресурсов. Действия не связаны с достижением поставленных целей. Обоснование выбора целей и шагов отсутствует или недостаточно аргументировано. Презентация или отчёт неполные, нелогичные или плохо структурированные. Студент не способен представить и описать ожидаемый результат от реализации плана.

7 Основная учебная литература

1. Семьшева, В. М. Психология профессионального развития : учебно-методическое пособие / В. М. Семьшева. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: URL: <https://e.lanbook.com/book/305063>

2. Фугелова, Т. А. Психология и педагогика профессионального развития : учебное пособие / Т. А. Фугелова. — Тюмень : ТюмГНГУ, 2011. — 204 с. — ISBN 978-5-9961-0335-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: URL: <https://e.lanbook.com/book/39353>

8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. Шамовская, Т. В. Психология развития личности : учебно-методическое пособие / Т. В. Шамовская, Д. В. Гриненко. — Кемерово : КемГУ, 2022. — 102 с. — ISBN 978-5-8353-2921-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: URL: <https://e.lanbook.com/book/253256>

2. Посохова, А. В. Психология личностного и профессионального роста : учебное пособие / А. В. Посохова. — Москва : РТУ МИРЭА, 2024. — 86 с. — ISBN 978-5-7339-2163-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: URL: <https://e.lanbook.com/book/420998>

3. Раннала, Н. В. Психология управления персоналом : учебное пособие / Н. В. Раннала, Г. Б. Моница. — Санкт-Петербург : ИЭО СПбУТУиЭ, 2011. — 282 с. — ISBN 978-5-94047-428-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

[Сайт] – URL: URL: <https://e.lanbook.com/book/63986>

9 Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

10 Профессиональные базы данных

1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем

1. СПС "Консультант Плюс"_поставка 2024-25
2. Microsoft Office 2003 VLK (поставки 2007 и 2008)

12 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Комплект учебной мебели, рабочее место преподавателя, доска. Компьютер, проектор.