

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Филологический факультет

УТВЕРЖДЕНО:  
Декан  
И. В.Тубалова

Рабочая программа дисциплины

**Самоопределение и саморазвитие в профессиональной деятельности**

по направлению подготовки

**45.04.01 Филология**

Направленность (профиль) подготовки:

**Юридическая лингвистика**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Лингвист-эксперт**

Год приема

**2025**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОП  
А.В. Шевчик

Председатель УМК  
Ю.А. Тихомирова

Томск – 2025

## **1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

БК-1 Способен действовать самостоятельно в условиях неопределенности при решении профессиональных задач и брать на себя ответственность за последствия принятых решений.

Результатами освоения дисциплины являются следующие индикаторы достижения компетенций:

РОБК-1.1 Знает основы принятия решений в условиях неопределенности.

РОБК-1.2 Умеет принимать наиболее эффективные решения в условиях ограничения информации и ресурсов; лично решать проблемы вместе с командой, которые возникли в результате принятых решений; прогнозировать варианты развития событий, предлагать методы уменьшения неопределенности в зависимости от ситуации и допустимых ресурсов.

## **2. Задачи освоения дисциплины**

- Сопроводить и обеспечить вхождение в позицию эксперта за 5-9 месяцев;
- Сформировать фокусы внимания при освоении программы специализированного высшего образования:

1) “Личность в профессии”. Прояснить, изучить, явить для себя из чего состоит “портрет” профессионала лингвиста эксперта. Какими компетенциями, личностными характеристиками и психологическими качествами обладает такой эксперт? Какие риски и ограничения у профессии? Как с ними справляться?

2) “Кто я такой, как лингвист эксперт”. Исследовать свои “характеристики” и провести соответствие с “портретом” профессионала. Увидеть сильные стороны и точки роста.

3) “Группа - как ресурс в профессии”. Выстроить горизонтальные коммуникации, сформировать своё сообщество, встроиться в широкое профессиональное сообщество.

## **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина относится к Блоку 1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

## **4. Семестр(ы) освоения и форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине**

Первый семестр, второй семестр – зачеты.

## **5. Входные требования для освоения дисциплины**

Для успешного освоения дисциплины требуются компетенции, сформированные в ходе освоения образовательных программ предшествующего уровня образования.

## **6. Язык реализации**

Русский

## **7. Объем дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 часа, из которых:

- практические занятия: 20 ч.

в том числе практическая подготовка: 0 ч.

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

## **8. Содержание дисциплины, структурированное по темам**

1. Тьюториал про запрос, замысел, набор амбиций

Ответы на вопросы: (моя цель? моя амбиция? мой вызов? мой стратегический проект? что

я хочу создать, привнести в мир / профессию / общество?). Визуализация на фрейме.

## 2. Распаковка опыта

Цель занятия: через рассмотрение собственного опыта с точки зрения формирования и проявленности качеств и компетенций, увидеть свои сильные/яркие стороны, почувствовать “опору личности”.

Групповая работа с кейсами, индивидуальная работа (описание своего опыта), работа в парах (вычленение “качеств” из опыта напарника, взгляд со стороны).

Результат - настраиваем “очки”, создаем рабочую безопасную, ресурсную атмосферу, осваиваем инструмент “Карта опыта”

## 3. Моя карта компетенций

На основе материалов с предыдущего занятия составляем карту компетенций и распределяем их по категориям.

## 4. Саморегуляция, подготовка к сессии.

Проявляем основные факторы потери энергии и мотивации. Осваиваем несколько техник саморегуляции.

## 5-6. Мотивация, поддержка сообщества

На фрейме отрабатываем вопросы - к чему иду в профессии, как фиксирую прогресс на данный момент, какие форматы помощи ищу.

На занятии определим свое место по шкалам:

1) Самооценка по шкале от "ноль в профессии" до "гуру".

Коллективно составим портрет эксперта, как его сейчас понимает группа. Несколько секторов:

- что делает/не делает,
- с кем общается/про что,
- какие инструменты использует.

2) Самооценка "я-студент" по нескольким критериям (вовлеченность, успеваемость в сроки, использование ресурсов вуза и студенческой позиции, привлечение дополнительных источников и ресурсов, в том числе одноклассников).

Работа в парах - комментарии по полученному "профилю" и выработка шагов на увеличение эффективности.

3) Плавный переход на ресурсы сообщества сейчас и профессионального сообщества в дальнейшем.

Вопросы:

- что я уже получил/получаю от сообщества;
- что я хотел бы получать;
- чем я могу быть полезен для ...;
- какую помощь мне сложно/трудно/стыдно попросить.

## 7. Тренинг “Хочу/Могу/Надо”

Индивидуальное исследование:

- какие виды работ я делаю с удовольствием,
- что меня мотивирует,
- какие форматы взаимоотношений для меня комфортны,

8. Компетентностный профиль лингвиста-эксперта. Разбор личных результатов диагностики гибких навыков на платформе РСВ. Соотнесение индивидуальных результатов с профилем профессии.

## 9. Мой горизонт будущего.

Выстраивание личного плана карьерного развития.

Составление резюме.

Тренинг в парах “собеседование”.

## 10. Финальное занятие

Итоги обучения, фиксация прироста.

## **9. Текущий контроль по дисциплине**

Текущий контроль по дисциплине проводится путем контроля посещаемости, открытых бесед, фронтального опроса, выполнения самостоятельных заданий и их обсуждения на занятиях (РОБК-1.1, РОБК-1.2.), выполнения домашних заданий (РОБК-1.1, РОБК-1.2.) и фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр.

Оценочные материалы текущего контроля размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации**

Зачет в первом семестре и во втором семестре проводится письменно, в форме эссе на заданную тему и ответов на вопросы по тексту эссе. Продолжительность зачета 1,5 часа.

Эссе оценивается по следующим критериям по шкале зачёт/незачёт:

### **1) Соответствие теме**

- Зачёт: эссе полностью раскрывает тему, рассматриваются ключевые аспекты.
- Незачёт: тема раскрыта частично или эссе не соответствует заявленной теме.

### **2) Аргументация и содержание**

- Зачёт: приведены логичные и обоснованные аргументы, примеры из профессиональной практики, четко выражена позиция автора.
- Незачёт: отсутствует логика в изложении, аргументы слабы или отсутствуют, нет примеров и пояснений.

### **3) Структура и логика изложения**

- Зачёт: текст структурирован, мысли изложены последовательно и понятно.
- Незачёт: Отсутствует четкая структура, мысли разбросаны, текст труден для понимания.

### **4) Объем и оформление**

- Зачёт: эссе соответствует требуемому объему (800–1000 слов), оформлено согласно нормам русского литературного языка.
- Незачёт: не соответствует объему, оформление не отвечает требованиям.

«Зачёт» выставляется, если все или большинство критериев соответствуют уровню «зачёт». Если хотя бы один из критериев оценён отрицательно, то выставляется «незачёт».

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации размещены на сайте ТГУ в разделе «Информация об образовательной программе» - <https://www.tsu.ru/sveden/education/eduop/>.

## **11. Учебно-методическое обеспечение**

а) Электронный учебный курс по дисциплине на платформе LMS «Среда электронного обучения iDO» - <https://lms.tsu.ru/enrol/index.php?id=3652>.

б) Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

в) План практических занятий по дисциплине: <https://lms.tsu.ru/enrol/index.php?id=3652>.

г) Самостоятельная работа студентов включает чтение текстов из списка литературы, подготовку к занятиям и выполнение домашних заданий с опорой на рефлексию и фиксацию собственного опыта. Подробные методические указания представлены в курсе на платформе LMS «Среда электронного обучения iDO» - <https://lms.tsu.ru/enrol/index.php?id=3652>.

## **12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет**

а) основная литература:

– Педагогика саморазвития личности / А. В. Меренков; М-во образования Рос. Федерации, Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького. - Екатеринбург : Изд-во Урал. гос. ун-та, 2001. – 331 с.

– Климова Е. К. Психология успеха. Тренинг личностного и профессионального развития : учебно-методическое пособие / Е. К. Климова, О. А. Помазина, О. Н. Бакурова ; [науч. ред. Е. К. Климова]. - Санкт-Петербург : Речь, 2013. - 152, [1] с.: ил., табл.. URL: <http://sun.tsu.ru/limit/2018/000508367/000508367.pdf>

– Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / сост. и общ. ред. В. А. Бодрова. - М. : Per Se, 2007. - 854 с.

б) дополнительная литература:

– Личность и профессия: психологическая поддержка и сопровождение: [учебное пособие для студентов вузов] под ред. Л. М. Митиной. - М. : Академия, 2005. – 334 с.

– Зеер Э. Ф. Психология профессий: [учебное пособие для вузов] / Э. Ф. Зеер. - Москва : Академический Проект, 2006. – 329 с.

– Психолого - педагогические основы непрерывного образования : Межвузовский сборник научных трудов / Кемер. гос. ун-т; Редкол. Е. М. Титаренко, Н. Э. Касаткина, Т. С. Панина. - Кемерово, 1996. - 202 с.

в) ресурсы сети Интернет:

– Паспорт компетенций ТГУ – <https://competence.tsu.ru/>

– Тьюторская служба // Институт образования ТГУ – <https://io.tsu.ru/tutorcenter?ysclid=mfw0azshop556867002>

– Центры компетенций // Россия – страна возможностей – <https://rsv.ru/competitions/project/1/f9d73c66-a75b-4f01-bc37-287165289a9c/?ysclid=mfw0d94zc8740089294>

### **13. Перечень информационных технологий**

а) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– Microsoft Office Standart 2013 Russian: пакет программ. Включает приложения: MS Office Word, MS Office Excel, MS Office PowerPoint, MS Office OneNote, MS Office Publisher, MS Outlook, MS Office Web Apps (Word Excel MS PowerPoint Outlook);

– публично доступные облачные технологии (Google Docs, Яндекс диск и т.п.).

б) информационные справочные системы:

– Электронный каталог Научной библиотеки ТГУ – <http://chamo.lib.tsu.ru/search/query?locale=ru&theme=system>

– Электронная библиотека (репозиторий) ТГУ – <http://vital.lib.tsu.ru/vital/access/manager/Index>

– ЭБС Лань – <http://e.lanbook.com/>

– ЭБС Консультант студента – <http://www.studentlibrary.ru/>

– Образовательная платформа Юпайт – <https://urait.ru/>

– ЭБС ZNANIUM.com – <https://znanium.com/>

– ЭБС IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>

### **14. Материально-техническое обеспечение**

Аудитории для проведения занятий лекционного типа.

Аудитории для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой и доступом к сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду и к информационным справочным системам.

### **15. Информация о разработчиках**

Ланина Елена Александровна, психолог ИО ТГУ, Шевчик Анна Валерьевна, кандидат филологических наук, доцент кафедры русского языка НИ ТГУ.