

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

Факультет исторических и политических наук



Рабочая программа дисциплины

Самоорганизация и саморазвитие

по направлению подготовки

46.04.03 Антропология и этнология

Направленность (профиль) подготовки:
«Социальная антропология»

Форма обучения
Очная


Квалификация
Магистратура

Год приема
2022

Код дисциплины в учебном плане: Б1.О.08

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ОП

 И.В. Нам

Председатель УМК

 Г.Н. Алипина

1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций в соответствии с учебным планом через достижение обучающимися следующих образовательных результатов:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты (в результате освоения дисциплины обучающийся сможет...)
УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИУК-6.1 Разрабатывает стратегию личностного и профессионального развития на основе соотнесения собственных целей и возможностей с развитием избранной сферы профессиональной деятельности	ОР 6.1.1 Сформулировать цели образовательной и профессиональной деятельности, используя различные техники (SMART, OKR и др.) ОР 6.1.2 Построить траекторию личностного образовательного и профессионального развития в краткосрочном, среднесрочном и долгосрочном периодах с учетом имеющихся условий и ограничений ОР 6.1.3 Овладеть техникой хронометража для анализа продуктивности деятельности
	ИУК-6.2 Реализует и корректирует стратегию личностного и профессионального развития с учетом конъюнктуры и перспектив развития рынка труда	ОР 6.2.1 На основе анализа рынка труда спланировать и провести пробное профессиональное действие
	ИУК-6.3 Оценивает результаты реализации стратегии личностного и профессионального развития на основе анализа (рефлексии) своей деятельности и внешних суждений	ОР 6.3.1 Отрефлексировать пробное профессиональное действие, внести коррективы в траекторию личностного образовательного и профессионального развития ОР 6.3.2 Составить резюме, CV и мотивационное письмо

2. Электронный учебный курс по дисциплине в «Электронном университете – Moodle» – <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=34037>

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части образовательной программы.

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

Семестр 1, зачет с оценкой.

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 (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 часов, из которых:

- лекции: 6 ч.;
- практические занятия: 18 ч.;

Объем самостоятельной работы студента определен учебным планом.

8. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

Название и краткое содержание темы	Количество часов	
	лекции	семинарские / практические занятия
Тема 1. Мотивация и целеполагание на обучение в магистратуре		4
Тема 2. Карьерные стратегии антропологов, построение индивидуальной образовательной траектории	2	4
Тема 3. Проба профессионального действия, рефлексия полученного опыта		4
Тема 4. Инструменты тайм-менеджмента для эффективной учебы и работы	2	4
Тема 5. Составление резюме, CV и мотивационных писем	2	2
Итого	6	18

В дисциплине используются следующие модели / методики обучения:

- мастерская, рефлексия
- методы конкретных ролей (тьюторство, фасилитация)
- вспомогательные методики и подходы (обучение от ошибки, обучение от успеха, майндмэп, мировое кафе)

9. Текущий контроль по дисциплине

В текущий контроль по дисциплине входит:

- учет посещаемости
- работа на семинарских / практических занятиях
- выполнение заданий

Содержание и критерии оценивания элементов текущего контроля описываются в соответствующих методических материалах (см. п. 11).

Результаты текущей успеваемости фиксируется в форме контрольной точки не менее одного раза в семестр в электронном учебном курсе по дисциплине в Moodle.

10. Порядок проведения и критерии оценивания промежуточной аттестации

Зачет с оценкой в первом семестре. Аттестация складывается как совокупность результатов элементов текущего контроля – посещение лекций и практических занятий и выполнение всех необходимых заданий.

Результирующая оценка складывается из следующих компонентов:

- по 0,5 баллов за посещение лекций и практических занятий, итого 12 баллов максимум;
- активная работа на практических занятиях и лекциях (участвует в общих дискуссиях, дает обратную связь одногруппникам, задает вопросы преподавателю) – по 0,5 баллов за занятие, итого 12 баллов максимум;
- выполнение заданий по темам, итого 31 балл максимум;
- итоговой рефлексии по курсу, итого 10 баллов максимум.

Соответствие набранного количества баллов итоговой оценке по курсу:

Оценка	Количество баллов
Отлично	55-65
Хорошо	45-54
Удовлетворительно	38-44
Неудовлетворительно	0-37

Задание к Теме 1 «Мотивация и целеполагание на обучение в магистратуре» (ОР 6.1.1, ОР 6.1.2):

1) используя различные техники постановки целей, предложенных преподавателем или найденных самостоятельно (SMART, OKRs, др.), сформулируйте цель вашего обучения на программе магистратуры. Обязательно укажите, каким образом обучение на программе магистратуры соотносится с вашими карьерными планами.

Требования к формулировке (критерии оценивания): цель должна быть а) конкретная, б) измеримая, в) ограниченная во времени, г) соотноситься с карьерными планами. По каждому критерию выставляется максимум 1 балл. Итого за задание – 4 балла. Выполняется в письменном виде – в виде текста (.docx, pdf) или презентации (.pptx).

2) составьте план личностного образовательного и профессионального развития в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективе. Для каждого этапа укажите минимум по пять потенциальных ресурсов (включая ресурсную базу НИ ТГУ) и ограничений достижения.

Требования к формулировке (критерии оценивания): а) план должен быть логически выстроен, б) четко прослеживаются временные рамки, в) образовательный процесс интегрирован в план профессионального развития, г) для каждого этапа указано минимум по пять конкретных потенциальных ресурсов (включая ресурсную базу ТГУ) и ограничений достижения. Приветствуется использование различных инструментов визуализации (презентации, интерактивные доски, майндмэп, таймлайн и т.п.), но может быть выполнено и в виде таблицы или списка. По каждому критерию выставляется максимум 1 балл. Дополнительный один балл начисляется за использование инструментов визуализации. Итого за задание – 5 баллов. Выполняется в письменном виде.

Задание к Теме 2 «Карьерные стратегии антропологов, построение индивидуальной образовательной траектории» (ОР 6.2.1):

3) проведите анализ рынка труда (вакансий) для интересующего вас направления в рамках антропологии (например, миграционные исследования, музейная антропология, физическая антропология, деятельность национально-культурных автономий и т.п.). Выделите основные требования, предъявляемые к кандидатам; какие профессиональные задачи предстоит выполнять; какие антропологические компетенции использует; какие навыки, помимо антропологических, необходимы. Соотнесите с учебным планом образовательной программы – какие компетенции и курсы позволят получить необходимые для определенной профессии навыки. Укажите ресурсы, которые позволят освоить те навыки, которые не обеспечивает образовательная программа.

Требования к выполнению: необходимо проанализировать минимум три вакансии для одного более широкого антропологического направления. При соотнесении с учебным планом необходимо выделить минимум пять предметов, обосновав свой выбор содержанием курса (ознакомившись с программой курса, поговорив с преподавателем или студентами старших курсов о содержании). Внешние ресурсы (те, которые обеспечивают получение навыков, не реализованных в образовательной программе) должны быть сформулированы максимально четко (например, не размытое «онлайн курсы», а какие конкретно онлайн курсы, со ссылкой на источник). Должно быть указано минимум три внешних ресурса.

Критерии оценивания: три вакансии – три балла; за один предмет – 0,5 балла, за обоснование 0,5 балла итого максимум 5 баллов; внешние ресурсы – один ресурс 0,5 балла, за конкретную формулировку – 0,5 балла, итого максимум 3 балла. Всего за задание максимум 11 баллов.

Задание к Теме 3 «Проба профессионального действия, рефлексия полученного опыта» (ОР 6.2.1, ОР 6.3.1):

4) на основании проведенного анализа рынка труда (вакансий) и поставленной цели на обучение на программе определите одно пробное профессиональное действие, которое вы реализуете в течение семестра (например, написание заявки и тезисов для выступления на конференции; прохождение онлайн курса для освоения навыка дизайна сайтов; и т.п.). Это действие должно быть направлено на получение нового профессионального опыта или навыка, или значительное улучшение уже имеющегося опыта/навыка. Произведите это пробное действие. Отрефлексируйте полученный опыт и, если требуется, внесите коррективы в свои планы личностного образовательного и профессионального развития (см. задание 2).

В результате вы должны представить презентацию, содержащую: 1) описание плана вашего пробного действия с обоснованием, как оно соотносится с поставленной целью из задания 1 и проведенным анализом рынка труда (вакансий) из задания 3; 2) как реально был реализован этот план – что получилось, а что не получилось реализовать; 3) рефлексии полученного опыта – какие полученные навыки будете дальше использовать, что нужно изменить для более эффективной реализации в будущем, какие дополнительные ресурсы использовать; 4) если требуется, внесенные изменения в план из задания 2.

Критерии оценивания: план пробы соотносится с поставленной целью (0,5 балла) и с анализом вакансий (0,5 балла); получен новый опыт / значительно улучшен уже имеющийся (1 балл), если сделано что-то уже хорошо известное 0,5 балла; рефлексия – выделены навыки, которые будут дальше использовать (0,5 балла), выделены «недостатки» полученного опыта, что необходимо исправить в будущем (0,5 балла), итого максимум 1 балл; внесены содержательные изменения в план из задания 2 (1 балл). Дополнительно можно получить 1 балл за участие в обсуждении пробы одноклассников (содержательные предложения по рефлексии – что исправить, предложение ресурсов и т.п.). Итого 4 балла максимум.

Задание к Теме 4 «Инструменты тайм-менеджмента для эффективной учебы и работы» (ОР 6.1.3):

5) провести и проанализировать хронометраж одних полных суток из своей жизни. В хронометраже фиксируются все виды деятельности продолжительностью от 10-15 минут. После проведения хронометража, необходимо разработать под себя и свои задачи классификатор временных затрат; соотнести каждую трату времени с позицией классификатора; подсчитать время активности, сколько было потрачено с пользой, сколько нерационально, сколько из необходимости и т.п. Если требуется, предложить решение, как можно перевести нерационально используемое время в потраченное с пользой. Пример оформления хронометража располагается в материалах Темы 4 в курсе Moodle.

Максимум за задание – 4 балла.

Задание к Теме 5 «Составление резюме, CV и мотивационных писем» (ОР 6.3.2):

б) из вакансий, подобранных для задания 3, выберите одну, на которую вы хотите откликнуться. Подготовьте для нее свое резюме, CV и мотивационное письмо. Примеры оформления данных документов располагаются в материалах Темы 5 в курсе Moodle.

Максимум за задание – 3 балла (по 1 баллу за каждый документ).

Итоговая рефлексия по курсу (ОР 6.1.1, ОР 6.1.2, ОР 6.3.1):

в письменном виде ответить на следующие вопросы:

1) изменились ли мои мотивы "почему" и "зачем" после близкого знакомства с образовательным процессом, образовательной программой? если изменились, то почему, как изменились, повлияло ли это на мои образовательные запросы? если не изменились, то почему?

2) скорректировал(а) ли я свою образовательную цель в ходе семестра? если удалось скорректировать, то почему, кто (что) на это повлиял? если цель не подверглась корректировки, то почему? если измерять достижение вашей образовательной цели шкалой от 1 до 10, то на какой цифре вы сейчас находитесь? почему?

3) выделите главные ресурсы, которые вы использовали для достижения образовательной цели в этом семестре? какие ресурсы удалось попробовать, но они оказались бесполезными для вас? как вы определяете полезность ресурсов?

4) назовите 3-5 ресурсов, которые вы будете использовать для достижения своей образовательной цели во втором семестре? почему именно они?

Максимум за задание – 10 баллов.

11. Учебно-методическое обеспечение

а) Электронный учебный курс по дисциплине в «Электронном университете – Moodle» – <https://moodle.tsu.ru/course/view.php?id=34037>

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

- План семинарских / практических занятий по дисциплине.
- Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.
- Методические рекомендации по составлению хронометража, резюме, CV, мотивационного письма.

12. Перечень учебной литературы и ресурсов сети Интернет

а) основная литература:

– Адизес И. Развитие лидеров: Как понять свой стиль управления и эффективно общаться с носителями иных стилей / И. Адизес. – М. : Альпина Паблишер, 2016. – 259 с.

– Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение : теория и практика : [учебное пособие для вузов по направлению "Психология" и психологическим специальностям] / Н. С. Пряжников. — М. : Академия , 2008. — 318 с.

– Становление тьюторской модели современного университета в России: Коллективная монография. — Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. — 148 с.

б) дополнительная литература:

- Кови С.Р. Семь навыков высокоэффективных людей: мощные инструменты развития личности : пер. с англ. / Стивен Р. Кови. – М. : Альпина Бизнес Букс, 2006. – 374 с.
- Соколов Е.А. Профессиональное становление личности специалиста-гуманитария / Е. А. Соколов. — М. : Университетская книга, 2009. — 479 с.
- Архангельский Г. Работа 2.0. Прорыв к свободному времени / Г. Архангельский. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. — 208 с.
- Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 560 с.
- Бэтчел Б. Чего ты по-настоящему хочешь. Как ставить цели и достигать их. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
- Резанова Е. Никогда-нибудь. Как выйти из тупика и найти себя. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
- Функ Д.А. Почему Россия нуждается в антропологах? / [Видео]. Лекция в Томском государственном университете. – Томск, 2018.

в) ресурсы сети Интернет:

- HR-портал. Сообщество профессионалов - <http://www.hr-portal.ru>
- Журнал «Эксперт» - <http://www.expert.ru>
- Атлас новых профессий 2.0 Агентство стратегических инициатив - <http://asi.ru/reports/34983/>
- Библиотека управления. Интернет-проект "Корпоративный менеджмент" - <http://www.cfin.ru/>
- KPMG <https://home.kpmg/ru/ru/home.html>
- Межрегиональная тьюторская ассоциация <https://thetutor.ru/>
- Ассоциация российских тренеров <https://artatraining.com/>

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 On-eNote, 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 Юрайт – <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 (семинарские / практические), 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

Глущенко Альбина Андреевна, ассистент кафедры антропологии и этнологии факультета исторических и политических наук Национального исследовательского Томского государственного университета

Садырин Антон Алексеевич, ассистент кафедры антропологии и этнологии факультета исторических и политических наук Национального исследовательского Томского государственного университета